

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice  
Symbol analizy: D. podstawowa 3.07

Jadłospis na dzień: 2025-07-21

| Posiłek     | Pozycja                   | Ilość |
|-------------|---------------------------|-------|
| I śniadanie | pieczywo mieszane         | 90g   |
|             | pomidor                   | 80g   |
|             | szynka z indyka           | 45g   |
|             | masło 82%                 | 12,5  |
|             | twarożek ze szczypiorkiem | 80g   |
|             | sałata                    | 20g   |
|             | płatki owsiane na mleku   | 300g  |
|             | herbata                   | 250g  |
|             | jogurt naturalny          | 150g  |
|             |                           |       |
| obiad       | zupa pomidorowa           | 350g  |
|             | kotlet schabowy smażony   | 80g   |
|             | ziemniaki z koprem        | 250g  |
|             | sałata z jogurtem         | 120g  |
|             | napój owocowy             | 250g  |
| kolacja     | pieczywo mieszane         | 130g  |
|             | masło 82%                 | 12,5  |
|             | serek śmietankowy         | 30g   |
|             | szynka wędzona            | 45g   |
|             | sałatka brokułowa         | 100g  |
|             | sałata                    | 20g   |
|             | kakao na mleku 2%         | 250g  |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2203,88 |
| Energia (kJ)                  | 9220,19 |
| Białko ogółem (g)             | 116,04  |
| Tłuszcz (g)                   | 71,56   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 275,41  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 32,48   |
| Sacharoza (g)                 | 22,62   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 23,04   |
| Sól (g)                       | 5,17    |