

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. podstawowa 4.07

Jadłospis na dzień: 2025-07-31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt skyr	140g
	sałata	20g
	ser biały	75g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	kefir	200g
	pieczeń z karczku	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	surowka z kapusty kwaszonej	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	60g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2146,84
Energia (kJ)	9023,19
Białko ogółem (g)	119,74
Tłuszcz (g)	72,8
Węglowodany ogółem (g)	254,33
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,15
Sacharoza (g)	19,84
Błonnik pokarmowy (g)	22,89
Sól (g)	6,7