

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	szynka baks	45g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jogurt skyr	140g
	zacierka na mleku	300g
obiad	filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z marchewką, ananasem i kukurydzą	150g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	ryż gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbaska bawarska na ciepło	60g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kiwi	70g

Alergeny
Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mlekc
spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2100,88
Energia (kJ)	8818,65
Białko ogółem (g)	115,68
Tłuszcz (g)	57,08
Węglowodany ogółem (g)	279,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,86
Sacharoza (g)	28,32
Błonnik pokarmowy (g)	18,58
Sól (g)	5,54