

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	jogurt skyr	140g
	sałata	20g
	zupa mleczna	300g
	herbata	250g
	szynka baks	45g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	ser biały	75g
obiad	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	surówka z kapusty białej i pora	150g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z ananasem, marchewką i kukurydzą	150g
kolacja	kiełbasa bawarska	60g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kiwi	70g
	herbata	250g
	zalewajka	350g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2386,56
Energia (kJ)	10004,03
Białko ogółem (g)	114,51
Tłuszcz (g)	58,93
Węglowodany ogółem (g)	317,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,35
Sacharoza (g)	31,67
Błonnik pokarmowy (g)	34,46
Sól (g)	5,41