

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt skyr	140g
	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
	serek śmietankowy	30g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	zacierka na mleku	300g
obiad	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	kalafior gotowany na parze z olejem i ziołami	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
kolacja	bukiet warzyw na parze z ziołami	80g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2150,6
Energia (kJ)	9060,37
Białko ogółem (g)	120,36
Tłuszcz (g)	59,72
Węglowodany ogółem (g)	288,16
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,88
Sacharoza (g)	27,21
Błonnik pokarmowy (g)	19,83
Sól (g)	5,19