

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	jogurt naturalny	150g
	kasza manna na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa burokułowa z ziemniakami	350g
	ryba na parze z warzywami	80g
	marchewka gotowana	150g
	napój owocowy	250g
kolacja	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	szynka wieprzowa	45g
	sałata	20g
	sałatka jarzynowa	100g
	pomidor	80g
	ser twarogowy	20g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1973,89
Energia (kJ)	8312,67
Białko ogółem (g)	87,72
Tłuszcz (g)	55,72
Węglowodany ogółem (g)	291,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,74
Sacharoza (g)	27,44
Błonnik pokarmowy (g)	29,08
Sól (g)	5,9