

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt skyr	140g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
obiad	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	kefir	200g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2222,22
Energia (kJ)	9343,36
Białko ogółem (g)	130,78
Tłuszcz (g)	77,15
Węglowodany ogółem (g)	257,21
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,36
Sacharoza (g)	28,15
Błonnik pokarmowy (g)	20,75
Sól (g)	6,38