

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kasza manna na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pasztet drobiowy	80g
	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250ml
	pieczywo pszenne	90g
obiad	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	80g
	marchew gotowana	150g
kolacja	sałata	20g
	twarożek z koprem	80g
	ogonówka	45g
	herbata	250ml
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kakao na mleku 2%	250g
	pomidor	80g

Alergeny
Chleb pszenny, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2050,63
Energia (kJ)	8633,26
Białko ogółem (g)	95,62
Tłuszcz (g)	62,98
Węglowodany ogółem (g)	284,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,32
Sacharoza (g)	22,55
Błonnik pokarmowy (g)	23,82
Sól (g)	5,76