

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 4.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	ser biały	75g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka konserwowa	45g
	serek homogenizowany	150g
	masło 82%	12,5g
obiad	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	sos natkowy	50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Energia (kcal)	2165,65
Energia (kJ)	9120,28
Białko ogółem (g)	127,48
Tłuszcz (g)	67,14
Węglowodany ogółem (g)	268,43
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,68
Sacharoza (g)	21,71
Błonnik pokarmowy (g)	20,66
Sól (g)	5,17