

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt skyr	140g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
II śniadanie	sok wielowarzywny	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	burak gotowany	150g
	kefir	200g
podwieczorek	kisiel z truskawkami	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	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)	2363,1
Energia (kJ)	9939,47
Białko ogółem (g)	134,72
Tłuszcz (g)	78,59
Węglowodany ogółem (g)	282,95
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,59
Sacharoza (g)	41,43
Błonnik pokarmowy (g)	25,52
Sól (g)	8,72