

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	zupa mleczna	300g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt skyr	140g
	sałata	20g
obiad	filet drobiowy smażony	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	kapuśniak	350g
	kefir	200g
	fasolka szparagowa z bułką i masłem	150g
	napój owocowy	250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ogórek kwaszony	80g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2306,58
Energia (kJ)	9685,94
Białko ogółem (g)	123,72
Tłuszcz (g)	81,8
Węglowodany ogółem (g)	272,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,81
Sacharoza (g)	20,86
Błonnik pokarmowy (g)	26,56
Sól (g)	7,04