

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	manna na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	ogórek kwaszony	70g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
obiad	zupa brokułowa	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z kiszonej kapusty	150g
	napój owocowy	250g
	ryba smażona	80g
kolacja	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	sałatka jarzynowa	80g
	ser twarogowy plaster	21g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2101,65
Energia (kJ)	8821,69
Białko ogółem (g)	89,53
Tłuszcz (g)	73,62
Węglowodany ogółem (g)	276,1
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,23
Sacharoza (g)	25,92
Błonnik pokarmowy (g)	31,64
Sól (g)	8,17