

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt skyr	140g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	70g
	masło 82%	12,5
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	75g
obiad	mizeria	150g
	napój owocowy	250g
	udko drobiowe pieczone	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	kefir	200g
	rosół z makaronem	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2227,02
Energia (kJ)	9364,9
Białko ogółem (g)	132,61
Tłuszcz (g)	77,35
Węglowodany ogółem (g)	252,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,04
Sacharoza (g)	19,7
Błonnik pokarmowy (g)	21,07
Sól (g)	7,45