

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-26

| Posiłek     | Pozycja                 | Ilość |
|-------------|-------------------------|-------|
| I śniadanie | masło 82%               | 12,5g |
|             | herbata                 | 250g  |
|             | ser twarogowy           | 20g   |
|             | pieczywo mieszane       | 90g   |
|             | sałata                  | 20g   |
|             | szynka z indyka         | 45g   |
|             | płatki owsiane na mleku | 300g  |
|             | pomidor                 | 80g   |
|             |                         |       |
| obiad       | kefir                   | 200g  |
|             | kotlet schabowy smażony | 80g   |
|             | napój owocowy           | 250g  |
|             | marchew gotowana        | 150g  |
|             | pomidorowa z makaronem  | 350g  |
|             | ziemniaki z koprem      | 220g  |
| kolacja     | pieczywo mieszane       | 130g  |
|             | masło 82%               | 12,5  |
|             | szynka konserwowa       | 45g   |
|             | twarożek z rzodkiewką   | 80g   |
|             | sałata                  | 20g   |
|             | herbata                 | 250g  |
|             | pomidor                 | 80g   |

Alergeny  
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra  
Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2071,33 |
| Energia (kJ)                  | 8669,21 |
| Białko ogółem (g)             | 101,76  |
| Tłuszcz (g)                   | 64,75   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 271,82  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 27,04   |
| Sacharoza (g)                 | 22,28   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 26,41   |
| Sól (g)                       | 5,35    |