

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. onkologiczna 3.11

Jadłospis na dzień: 2025-11-27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	sałata	20g
	szynka parzona	45g
II śniadanie	kiwi	70g
obiad	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	surówka z selera i marchwi	150g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
podwieczorek	sałatka ryżowa z tuńczykiem	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g
	ser twarogowy plaster	20g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2509,03
Energia (kJ)	10546,39
Białko ogółem (g)	133,89
Tłuszcz (g)	86,05
Węglowodany ogółem (g)	298,59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,34
Sacharoza (g)	23,18
Błonnik pokarmowy (g)	25,35
Sól (g)	6,77