

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.03

Jadłospis na dzień: 2025-03-02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajko gotowane	50g
	pieczywo pszenne	90g
	mandarynka	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	zupa mleczna	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
obiad	udko drobiowe gotowane	200g
	kalafior gotowany na parze	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa warzywna z grysiem	350g
	sos jarzynowy	50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2135,48
Energia (kJ)	8973,67
Białko ogółem (g)	125,08
Tłuszcz (g)	75,49
Węglowodany ogółem (g)	245,55
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,95
Sacharoza (g)	23,7
Błonnik pokarmowy (g)	21,18
Sól (g)	5,24