

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek kanapkowy	20g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	banan	180g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
obiad	marchew gotowana	150g
	kefir	200g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	herbata	250g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2141,61
Energia (kJ)	9021,28
Białko ogółem (g)	93,91
Tłuszcz (g)	61,3
Węglowodany ogółem (g)	308,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,64
Sacharoza (g)	34,19
Błonnik pokarmowy (g)	29,14
Sól (g)	5,95