

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-03

| Posiłek     | Pozycja                   | Ilość |
|-------------|---------------------------|-------|
| I śniadanie | szynka orzech             | 45g   |
|             | herbata                   | 250g  |
|             | pomidor                   | 80g   |
|             | pieczywo mieszane         | 90g   |
|             | sałata                    | 20g   |
|             | masło 82%                 | 12,5g |
|             | ser twarogowy             | 21g   |
|             | płatki owsiane na mleku   | 300g  |
| obiad       | napój owocowy             | 250g  |
|             | zupa jarzynowa z ryżem    | 350g  |
|             | ziemniaki z koprem        | 220g  |
|             | filet drobiowy smażony    | 80g   |
|             | surówka z buraka i jabłka | 150g  |
| kolacja     | herbata                   | 250g  |
|             | pieczywo mieszane         | 80g   |
|             | masło 82%                 | 12,5g |
|             | naleśnik z jabłkiem       | 160g  |
|             | sałata                    | 20g   |
|             | kiełbasa szynkowa         | 40g   |
|             | pomidor                   | 80g   |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2115,76 |
| Energia (kJ)                  | 8885,71 |
| Białko ogółem (g)             | 85,5    |
| Tłuszcz (g)                   | 72,53   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 285,31  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 23,21   |
| Sacharoza (g)                 | 33,34   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 26,35   |
| Sól (g)                       | 5,27    |