

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	papryka	80g
	pomarańcza	200g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
obiad	fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	ryba smażona	80g
	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g

Alergeny
Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2092,91
Energia (kJ)	8271,91
Białko ogółem (g)	83,94
Tłuszcz (g)	75,01
Węglowodany ogółem (g)	274,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,29
Sacharoza (g)	25,12
Błonnik pokarmowy (g)	28,49
Sól (g)	3,14