

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	twarożek z rzodkiewką	80g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	polędwica drobiowa	45g
obiad	karczek duszony w sosie	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	kapusta gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
kolacja	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2281,18
Energia (kJ)	9580,34
Białko ogółem (g)	95,23
Tłuszcz (g)	79,36
Węglowodany ogółem (g)	297,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,46
Sacharoza (g)	37,99
Błonnik pokarmowy (g)	31,71
Sól (g)	6,32