

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy	20g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	zacierka na mleku	300g
	kiełbasa drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
obiad	surówka z kapusty pekińskiej	150g
	stek z cebulą	100g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa grochowa	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora	120g
	szynka z indyka	45g
	pomarańcza	100g
	sałata	20g

Alergeny
Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2292,68
Energia (kJ)	9620,75
Białko ogółem (g)	106,51
Tłuszcz (g)	79,99
Węglowodany ogółem (g)	288,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,27
Sacharoza (g)	23,73
Błonnik pokarmowy (g)	36
Sól (g)	5,91