

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

Jadłospis na dzień: 2025-03-10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	kefir	200g
	zupa mieszczańska z ryżem	350g
	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	kotlet mielony z pieczarkami	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2201,2
Energia (kJ)	9169,48
Białko ogółem (g)	98,18
Tłuszcz (g)	82,14
Węglowodany ogółem (g)	269,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,47
Sacharoza (g)	29,77
Błonnik pokarmowy (g)	27,5
Sól (g)	6,69