

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.04

Jadłospis na dzień: 2025-04-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	serek kanapkowy	20g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
	kefir	200g
	marchew gotowana	150g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2071,8
Energia (kJ)	8397,53
Białko ogółem (g)	96,6
Tłuszcz (g)	61,96
Węglowodany ogółem (g)	283,7
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,17
Sacharoza (g)	24,01
Błonnik pokarmowy (g)	27,19
Sól (g)	5,99