

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

Jadłospis na dzień: 2025-04-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pomarańcza	200g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	jogurt skyr	140g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	sos jarzynowy	50g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
	napój owocowy	250g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	zupa koperkowa	350g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1979,34
Energia (kJ)	8339,5
Białko ogółem (g)	105,16
Tłuszcz (g)	53,83
Węglowodany ogółem (g)	272,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,67
Sacharoza (g)	24
Błonnik pokarmowy (g)	21,84
Sól (g)	4,74