

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

Jadłospis na dzień: 2025-04-06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	polędwica drobiowa	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	twarożek z koperkiem	80g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	gulasz drobiowy gotowany	120g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	marchewka gotowana	150g
	napój owocowy	250g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	masło 82%	12,5g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo pszenne	130g
	jogurt skyr	140g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2147,9
Energia (kJ)	9044,85
Białko ogółem (g)	112,48
Tłuszcz (g)	57,35
Węglowodany ogółem (g)	302,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,95
Sacharoza (g)	30,06
Błonnik pokarmowy (g)	28,62
Sól (g)	5,55