

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.03

Jadłospis na dzień: 2025-03-21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	40g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
obiad	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa koperkowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	pieczywo pszenne	130g
	ser mozzarella	30g
	szynka wędzona	45g
	sałatka brokułowa	150g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	1954,7
Energia (kJ)	7895,29
Białko ogółem (g)	110,38
Tłuszcz (g)	56,21
Węglowodany ogółem (g)	257,13
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,26
Sacharoza (g)	20,56
Błonnik pokarmowy (g)	17,98
Sól (g)	5,07