

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice  
Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.04

Jadłospis na dzień: 2025-04-27

| Posiłek     | Pozycja                                        | Ilość |
|-------------|------------------------------------------------|-------|
| I śniadanie | sałata                                         | 20g   |
|             | zupa mleczna                                   | 300g  |
|             | masło 82%                                      | 12,5g |
|             | herbata                                        | 250g  |
|             | pomidor                                        | 80g   |
|             | jajko                                          | 50g   |
|             | pieczywo pszenne                               | 90g   |
|             | szynka parzona                                 | 45g   |
|             |                                                |       |
| obiad       | sos natkowy                                    | 50g   |
|             | surówka z selera i marchwi                     | 150g  |
|             | napój owocowy                                  | 250g  |
|             | kasza jęczmienna gotowana na sypko             | 200g  |
|             | udziec drobiowy gotowany                       | 140g  |
|             | zupa koperkowa z ziemniakami                   | 350g  |
| kolacja     | herbata                                        | 250g  |
|             | pieczywo pszenne                               | 130g  |
|             | masło 82%                                      | 12,5g |
|             | potrawka drobiowa z warzywami                  | 120g  |
|             | ser twarogowy plaster                          | 20g   |
|             | sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego | 100g  |

Alergeny  
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2194,83 |
| Energia (kJ)                  | 9221,57 |
| Białko ogółem (g)             | 114,88  |
| Tłuszcz (g)                   | 79,72   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 253,9   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 30,7    |
| Sacharoza (g)                 | 20,47   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 22,08   |
| Sól (g)                       | 5,8     |