

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice  
Symbol analizy: D. podstawowa 1.05

Jadłospis na dzień: 2025-05-06

| Posiłek     | Pozycja                   | Ilość |
|-------------|---------------------------|-------|
| I śniadanie | płatki owsiane na mleku   | 300g  |
|             | pieczywo mieszane         | 90g   |
|             | herbata                   | 250g  |
|             | polędwica drobiowa        | 45g   |
|             | twarożek z rzodkiewką     | 80g   |
|             | pomidor                   | 80g   |
|             | sałata                    | 20g   |
|             | banan                     | 180g  |
|             | masło 82%                 | 12,5g |
|             |                           |       |
| obiad       | ziemniaki z koprem        | 220g  |
|             | napój owocowy             | 250g  |
|             | karczek duszony w sosie   | 80g   |
|             | zupa burakowa z makaronem | 350g  |
|             | kapusta gotowana          | 150g  |
|             |                           |       |
| kolacja     | sałata                    | 20g   |
|             | pieczywo mieszane         | 130g  |
|             | masło 82%                 | 12,5g |
|             | kiełbasa krakowska        | 40g   |
|             | sałatka jarzynowa         | 150g  |
|             | herbata                   | 250g  |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2299,18 |
| Energia (kJ)                  | 9659,28 |
| Białko ogółem (g)             | 90,44   |
| Tłuszcz (g)                   | 76,97   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 324,76  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 27,98   |
| Sacharoza (g)                 | 47,97   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 33,45   |
| Sól (g)                       | 6,11    |