

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. podstawowa 2.04

Jadłospis na dzień: 2025-04-14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa krakowska	40g
	masło 82%	12.5g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	ryż na mleku	300g
	sałata	20g
obiad	surówka z kapusty kwaszonej	150g
	szynka wieprzowa duszona w sosie	80g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zalewajka z ziemniakami	350g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12.5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2242,3
Energia (kJ)	9413,32
Białko ogółem (g)	103,37
Tłuszcz (g)	79,7
Węglowodany ogółem (g)	273,84
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,06
Sacharoza (g)	24,7
Błonnik pokarmowy (g)	31,48
Sól (g)	6,6