

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

Jadłospis na dzień: 2025-04-19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
obiad	kotlet wieprzowo-wołowy smażony	80g
	barszcz biały z makaronem	350g
	buraczek gotowany	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Alergeny
Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2070,17
Energia (kJ)	8685,28
Białko ogółem (g)	86
Tłuszcz (g)	80,1
Węglowodany ogółem (g)	254,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,46
Sacharoza (g)	29,2
Błonnik pokarmowy (g)	24,34
Sól (g)	5,12