

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.06

Jadłospis na dzień: 2025-06-01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	herbata	250g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	mozzarella	50g
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sałata z jogurtem	150g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	serek śmietankowy	30g
	szynka wędzona	45g
	kakao na mleku 2%	250g
	salata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2141,91
Energia (kJ)	8404,01
Białko ogółem (g)	116,41
Tłuszcz (g)	64,49
Węglowodany ogółem (g)	277,19
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,8
Sacharoza (g)	21,6
Błonnik pokarmowy (g)	18,14
Sól (g)	5,43