

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
obiad	zupa selerowa z makaronem	350g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	1982,32
Energia (kJ)	8348,04
Białko ogółem (g)	98,5
Tłuszcz (g)	58,15
Węglowodany ogółem (g)	271
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,08
Sacharoza (g)	23,63
Błonnik pokarmowy (g)	25,21
Sól (g)	5,31