

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	jabłko	100g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	serek kanapkowy	20g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
obiad	sos jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze	150g
	zupa grysikowa z warzywami	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2050,56
Energia (kJ)	8612,59
Białko ogółem (g)	106,69
Tłuszcz (g)	73,02
Węglowodany ogółem (g)	247,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,57
Sacharoza (g)	21,87
Błonnik pokarmowy (g)	23,15
Sól (g)	5,78