

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.05

Jadłospis na dzień: 2025-05-15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	jogurt skyr	140g
	ser twarogowy plaster	20g
	herbata	250g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	sałata z jogurtem	100g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2026,99
Energia (kJ)	8490,42
Białko ogółem (g)	108,49
Tłuszcz (g)	62,77
Węglowodany ogółem (g)	261,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,62
Sacharoza (g)	19,49
Błonnik pokarmowy (g)	16,59
Sól (g)	6,33