

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.05

Jadłospis na dzień: 2025-05-24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	jajko gotowane	50g
	jogurt naturalny	150g
	kiwi	70g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	ryba na parze z warzywami	100g
	kefir	200g
	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
kolacja	pieczywo pszenne	80g
	herbata	250g
	mozzarella	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g

Alergeny
Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2085,44
Energia (kJ)	8325,95
Białko ogółem (g)	106,56
Tłuszcz (g)	63,24
Węglowodany ogółem (g)	278,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,82
Sacharoza (g)	30,52
Błonnik pokarmowy (g)	21,98
Sól (g)	3,71