

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser żółty salami	15g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	skyr owocowy	140g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka orzech	45g
obiad	żurek z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udziec drobiowy pieczony	150g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

Alergeny
Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	2262,59
Energia (kJ)	9497,96
Białko ogółem (g)	117,19
Tłuszcz (g)	81,8
Węglowodany ogółem (g)	271,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,85
Sacharoza (g)	21,91
Błonnik pokarmowy (g)	28,18
Sól (g)	6,92