

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

Jadłospis na dzień: 2025-05-15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	jogurt skyr	140g
	ser żółty plaster	20g
	herbata	250g
	papryka	80g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka wieprzowa	45g
	masło 82%	12,5g
obiad	surówka z warzyw mieszanych	150g
	mięso wieprzowe duszone z warzywami	120g
	napój owocowy	250ml
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	1966,98
Energia (kJ)	8228,41
Białko ogółem (g)	96,72
Tłuszcz (g)	61,08
Węglowodany ogółem (g)	258,21
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,94
Sacharoza (g)	20,36
Błonnik pokarmowy (g)	26,99
Sól (g)	5,78