

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.07

Jadłospis na dzień: 2025-07-07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	zacierka na mleku	300g
	Herbata	250g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	kefir z truskawką	200g
	kiełbasa drobiowa	40g
obiad	napój owocowy	250g
	surówka z selera i jabłka	150g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	zupa wielowarzywna	350g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z sera i pomidora	100g
	brzoskwinia	80g
	sałata	20g

Alergeny
Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2006,41
Energia (kJ)	8438,25
Białko ogółem (g)	90,54
Tłuszcz (g)	61,94
Węglowodany ogółem (g)	279,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,2
Sacharoza (g)	30,34
Błonnik pokarmowy (g)	26,12
Sól (g)	5,12