

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	serek śmietankowy	30g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka delikatesowa	45g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszczańska z ryżem	350g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	burak gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny
Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2181,07
Energia (kJ)	9100,45
Białko ogółem (g)	104,23
Tłuszcz (g)	73,29
Węglowodany ogółem (g)	282,5
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,43
Sacharoza (g)	29,89
Błonnik pokarmowy (g)	18,7
Sól (g)	6,89