

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice  
Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.06

Jadłospis na dzień: 2025-06-11

| Posiłek     | Pozycja                            | Ilość |
|-------------|------------------------------------|-------|
| I śniadanie | twarożek ze szczypiorem            | 80g   |
|             | pomidor                            | 80g   |
|             | masło 82%                          | 12,5g |
|             | herbata                            | 250g  |
|             | sałata                             | 20g   |
|             | manna na mleku                     | 300g  |
|             | szynka parzona                     | 45g   |
|             | pieczywo pszenne                   | 90g   |
|             |                                    |       |
| obiad       | ziemniaki z koprem                 | 220g  |
|             | zupa jaglana z warzywami           | 350g  |
|             | pulpet rybny                       | 80g   |
|             | napój owocowy                      | 250g  |
|             | surówka z selera i jabłka          | 150g  |
|             | sos koperkowy                      | 50g   |
|             |                                    |       |
| kolacja     | pieczywo pszenne                   | 90g   |
|             | masło 82%                          | 12,5g |
|             | schab gotowany w sosie pomidorowym | 80g   |
|             | ser twarogowy                      | 21g   |
|             | sałata                             | 20g   |
|             | kiwi                               | 70g   |
|             | kakao na mleku 2%                  | 250g  |
|             | pomidor                            | 80g   |

Alergeny  
Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2044,02 |
| Energia (kJ)                  | 8610,26 |
| Białko ogółem (g)             | 102,46  |
| Tłuszcz (g)                   | 57,66   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 286,82  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 26,74   |
| Sacharoza (g)                 | 21,71   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 22,62   |
| Sól (g)                       | 5,01    |