

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	twarożek ze szczypiorkiem	90g
	kiełbasa krakowska	40g
	ryż na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
obiad	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	sos natkowy	50g
	brokuł gotowany na parze z oliwą i ziołami	150g
	napój owocowy	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa koperkowa	350g
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2090,03
Energia (kJ)	8798,83
Białko ogółem (g)	100,66
Tłuszcz (g)	62,76
Węglowodany ogółem (g)	282,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,85
Sacharoza (g)	21,91
Błonnik pokarmowy (g)	23,33
Sól (g)	5,42