

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-15

| Posiłek     | Pozycja                                        | Ilość |
|-------------|------------------------------------------------|-------|
| I śniadanie | ser twarogowy plaster                          | 20g   |
|             | herbata                                        | 250g  |
|             | szynka wieprzowa                               | 45g   |
|             | masło 82%                                      | 12,5g |
|             | pieczywo pszenne                               | 90g   |
|             | pomidor                                        | 80g   |
|             | sałata                                         | 20g   |
|             | kasza jęczmienna na mleku                      | 300g  |
|             | kefir z truskawką                              | 200g  |
| obiad       | sos jarzynowy                                  | 50g   |
|             | udziec drobiowy gotowany                       | 130g  |
|             | sałata z jogurtem                              | 100g  |
|             | ziemniaki z koprem                             | 220g  |
|             | zupa pomidorowa z makaronem                    | 350g  |
| kolacja     | pieczywo pszenne                               | 130g  |
|             | herbata                                        | 250g  |
|             | masło 82%                                      | 12,5g |
|             | polędwica drobiowa                             | 40g   |
|             | serek kanapkowy                                | 20g   |
|             | sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego | 100g  |

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2029,15 |
| Energia (kJ)                  | 8498,88 |
| Białko ogółem (g)             | 98,81   |
| Tłuszcz (g)                   | 65,22   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 265,97  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 26,92   |
| Sacharoza (g)                 | 20,21   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 17,89   |
| Sól (g)                       | 6,44    |