

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-18

| Posiłek     | Pozycja                       | Ilość |
|-------------|-------------------------------|-------|
| I śniadanie | twarożek ze szczypiorkiem     | 80g   |
|             | szynka z indyka               | 45g   |
|             | masło 82%                     | 12,5g |
|             | sałata                        | 20g   |
|             | pieczywo pszenne              | 90g   |
|             | herbata                       | 250g  |
|             | pomidor                       | 80g   |
|             | kasza manna na mleku          | 300g  |
|             |                               |       |
| obiad       | ryba na parze z warzywami     | 80g   |
|             | napój owocowy                 | 250g  |
|             | marchewka gotowana            | 150g  |
|             | zupa burokułowa z ziemniakami | 350g  |
|             | ziemniaki z koprem            | 220g  |
|             | kefir                         | 200g  |
| kolacja     | masło 82%                     | 12,5g |
|             | herbata                       | 250g  |
|             | pieczywo pszenne              | 130g  |
|             | szynka wieprzowa              | 45g   |
|             | sałata                        | 20g   |
|             | sałatka jarzynowa             | 100g  |
|             | pomidor                       | 80g   |

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, Świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 1942,25 |
| Energia (kJ)                  | 8183,41 |
| Białko ogółem (g)             | 85,71   |
| Tłuszcz (g)                   | 53,91   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 289,82  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 23,52   |
| Sacharoza (g)                 | 26,09   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 29,08   |
| Sól (g)                       | 5,41    |