

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	płatki owsiane na mleku	300g
	kiełbasa szynkowa	40g
	herbata	250g
	serek śmietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	buraczek gotowany	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	potrawka drobiowa w jarzynach	150g
	zupa wielowarzywna	350g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2142,83
Energia (kJ)	9005,22
Białko ogółem (g)	106,44
Tłuszcz (g)	74,06
Węglowodany ogółem (g)	271,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,99
Sacharoza (g)	35,5
Błonnik pokarmowy (g)	23,29
Sól (g)	5,7