

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.06

Jadłospis na dzień: 2025-06-27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	szynka parzona	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	zupa mleczna	300g
	jajko	50g
obiad	udziec drobiowy gotowany	140g
	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	surówka z selera i marchwi	150g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	sos natkowy	50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2194,83
Energia (kJ)	9221,57
Białko ogółem (g)	114,88
Tłuszcz (g)	79,72
Węglowodany ogółem (g)	253,9
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,7
Sacharoza (g)	20,47
Błonnik pokarmowy (g)	22,08
Sól (g)	5,8