

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. podstawowa 1.07

Jadłospis na dzień: 2025-07-01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	banan	180g
	sałata	20g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pieczywo mieszane	90g
	mozzarella	50g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	pomidor	80g
obiad	fasolka szparagowa gotowana, z masłem i bułką tartą	150g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	schab wieprzowy smażony	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	szynka wędzona	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2208,14
Energia (kJ)	8663,63
Białko ogółem (g)	102,04
Tłuszcz (g)	75,49
Węglowodany ogółem (g)	290,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,51
Sacharoza (g)	32,12
Błonnik pokarmowy (g)	28,46
Sól (g)	4,86