

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	papryka	80g
	jogurt naturalny	150g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
obiad	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	szynka duszona w sosie	100g
	fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą	150g
	napój owocowy	250g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser żółty	20g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2107,54
Energia (kJ)	8860,14
Białko ogółem (g)	106,08
Tłuszcz (g)	67,55
Węglowodany ogółem (g)	257,86
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,95
Sacharoza (g)	20,8
Błonnik pokarmowy (g)	26,08
Sól (g)	4,93