

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-07

| Posiłek     | Pozycja                      | Ilość |
|-------------|------------------------------|-------|
| I śniadanie | herbata                      | 250g  |
|             | zacierka na mleku            | 300g  |
|             | kiełbasa drobiowa            | 45g   |
|             | masło 82%                    | 12,5g |
|             | ser twarogowy                | 20g   |
|             | pieczywo mieszane            | 90g   |
|             | pomidor                      | 80g   |
|             | sałata                       | 20g   |
|             |                              |       |
| obiad       | surówka z kapusty pekińskiej | 150g  |
|             | stek z cebulą                | 100g  |
|             | ziemniaki z koperkiem        | 220g  |
|             | napój owocowy                | 250g  |
|             | zupa grochowa                | 350g  |
| kolacja     | herbata                      | 250g  |
|             | pieczywo mieszane            | 130g  |
|             | masło 82%                    | 12,5g |
|             | pasta z sera i pomidora      | 120g  |
|             | szynka z indyka              | 45g   |
|             | brzoskwinia                  | 80g   |
|             | sałata                       | 20g   |

Alergeny  
Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2293,9  |
| Energia (kJ)                  | 9625,51 |
| Białko ogółem (g)             | 106,56  |
| Tłuszcz (g)                   | 79,99   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 287,05  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 29,27   |
| Sacharoza (g)                 | 24,5    |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 35,97   |
| Sól (g)                       | 5,91    |