

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajko gotowane	50g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
obiad	marchewka gotowana	150g
	rosół	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	udko drobiowe pieczone	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2125,97
Energia (kJ)	8474,67
Białko ogółem (g)	112,69
Tłuszcz (g)	78,03
Węglowodany ogółem (g)	245,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,91
Sacharoza (g)	22,34
Błonnik pokarmowy (g)	26,56
Sól (g)	6,31