

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	ser biały	75g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	ogórek kwaszony	70g
	sałata	20g
obiad	burak gotowany	150g
	napój owocowy	250g
	rosół z makaronem	350g
	udko drobiowe pieczone	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2048,61
Energia (kJ)	8611,51
Białko ogółem (g)	114,94
Tłuszcz (g)	66,93
Węglowodany ogółem (g)	250,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,79
Sacharoza (g)	28,77
Błonnik pokarmowy (g)	23,61
Sól (g)	7,44