

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

Jadłospis na dzień: 2025-06-27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	szynka parzona	45g
	zupa mleczna	300g
obiad	surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydzą	150g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	szynka wieprzowa duszona w sosie	120g
	barszcz biały z ziemniakami	350g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa z warzywami	120g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2164,33
Energia (kJ)	9089,59
Białko ogółem (g)	106,05
Tłuszcz (g)	77,82
Węglowodany ogółem (g)	255,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,87
Sacharoza (g)	20,92
Błonnik pokarmowy (g)	27,14
Sól (g)	6,27