

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.07

Jadłospis na dzień: 2025-07-15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	20g
	kefir z truskawką	200g
	masło 82%	12,5g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	banan	180g
	szynka wieprzowa	45g
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	ziemniaki z koprem	220g
	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2128,15
Energia (kJ)	8919,37
Białko ogółem (g)	99,83
Tłuszcz (g)	65,53
Węglowodany ogółem (g)	301,29
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,04
Sacharoza (g)	31,53
Błonnik pokarmowy (g)	19,62
Sól (g)	6,44