

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek homogenizowany	150g
	jogurt skyr	140g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	chleb pszenny	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
obiad	napój owocowy	250g
	surówka z selera i jabłka	150g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	sos pomidorowy	50g
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pasta z makreli i sera	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	brzoskwinia	80g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2091,14
Energia (kJ)	8799,09
Białko ogółem (g)	123,95
Tłuszcz (g)	65,53
Węglowodany ogółem (g)	245,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,28
Sacharoza (g)	23,52
Błonnik pokarmowy (g)	23,69
Sól (g)	6,39