

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	serek kanapkowy	20g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos natkowy	50g
	marchewka gotowana	150g
	zupa jaglana z warzywami	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	napój owocowy	250g
kolacja	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2112,05
Energia (kJ)	8423,9
Białko ogółem (g)	110,37
Tłuszcz (g)	75,09
Węglowodany ogółem (g)	255,74
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,79
Sacharoza (g)	21,97
Błonnik pokarmowy (g)	23,17
Sól (g)	6,27