

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

Jadłospis na dzień: 2025-07-13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały	75g
	szynka drobiowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	kotlet schabowy panierowany -smazony	80g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka	150g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g

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, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2110,28
Energia (kJ)	8866,33
Białko ogółem (g)	108,04
Tłuszcz (g)	71,03
Węglowodany ogółem (g)	266,94
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,61
Sacharoza (g)	32,66
Błonnik pokarmowy (g)	28,82
Sól (g)	4,46