

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	21,43g
	serek homogenizowany	150g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
obiad	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	mus owocowo-warzywny	200g
	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	jabłko	180g
	pomidor	80g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2120,45
Energia (kJ)	8344,45
Białko ogółem (g)	107,04
Tłuszcz (g)	68,81
Węglowodany ogółem (g)	284,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,19
Sacharoza (g)	34,23
Błonnik pokarmowy (g)	23,7
Sól (g)	5,78