

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-06

| Posiłek     | Pozycja                   | Ilość |
|-------------|---------------------------|-------|
| I śniadanie | masło 82%                 | 12,5g |
|             | sałata                    | 20g   |
|             | pomarańcza                | 100g  |
|             | płatki owsiane na mleku   | 300g  |
|             | herbata                   | 250g  |
|             | pieczywo pszenne          | 90g   |
|             | pomidor                   | 80g   |
|             | polędwica drobiowa        | 45g   |
|             | twarożek z koperkiem      | 80g   |
|             |                           |       |
| obiad       | napój owocowy             | 250g  |
|             | zupa burakowa z makaronem | 350g  |
|             | gulasz drobiowy gotowany  | 120g  |
|             | ziemniaki z koprem        | 220g  |
|             | marchewka gotowana        | 150g  |
|             |                           |       |
| kolacja     | sałatka jarzynowa         | 150g  |
|             | sałata                    | 20g   |
|             | kiełbasa krakowska        | 40g   |
|             | masło 82%                 | 12,5g |
|             | pieczywo pszenne          | 130g  |
|             | serek śmietankowy         | 30g   |

Alergeny  
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2104,65 |
| Energia (kJ)                  | 8854,83 |
| Białko ogółem (g)             | 97,26   |
| Tłuszcz (g)                   | 60,45   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 301,14  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 25,46   |
| Sacharoza (g)                 | 32,38   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 29,85   |
| Sól (g)                       | 5,58    |