

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	napój owocowy	250g
obiad	surówka z marchewki z jabłkiem	150g
	zupa koperkowa	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos natkowy	50g
	herbata	250g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	45g
	sałatka z pomidora, sałaty i ogórka kwaszonego	100g
	jogurt naturalny	150g

Alergeny
Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mlekc spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2073,02
Energia (kJ)	8719,42
Białko ogółem (g)	108,65
Tłuszcz (g)	67,87
Węglowodany ogółem (g)	268,16
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,92
Sacharoza (g)	22,17
Błonnik pokarmowy (g)	20,27
Sól (g)	6,41