

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	jogurt skyr	140g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka konserwowa	45g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	serek kanapkowy	20g
obiad	udko drobiowe pieczone	200g
	napój owocowy	250g
	rosół	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z kiszonej kapusty	150g
kolacja	kiełbasa rawska	40g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy	100g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2196,63
Energia (kJ)	9215,15
Białko ogółem (g)	118,14
Tłuszcz (g)	84,38
Węglowodany ogółem (g)	240,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,06
Sacharoza (g)	20,5
Błonnik pokarmowy (g)	26,2
Sól (g)	6,57