

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	papryka	80g
obiad	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	kotlet drobiowo-wieprzowy smażony	80g
	napój owocowy	250g
	fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą	150g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	sos natkowy	50g
	kefir	200g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser żółty	20g

Alergeny
Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Ser, salami pełnotłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2371,38
Energia (kJ)	9951,72
Białko ogółem (g)	104,05
Tłuszcz (g)	93,32
Węglowodany ogółem (g)	267,69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39,42
Sacharoza (g)	19,57
Błonnik pokarmowy (g)	26,77
Sól (g)	5,05