

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 2.10

Jadłospis na dzień: 2025-10-13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	szynka drobiowa	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	ser biały	75g
obiad	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	sałatka z buraka	150g
	sos koperkowy	50g
	pieczywo pszenne	130g
kolacja	masło	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny
Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2037,68
Energia (kJ)	8575,33
Białko ogółem (g)	109,47
Tłuszcz (g)	57,04
Węglowodany ogółem (g)	280,11
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,98
Sacharoza (g)	33,94
Błonnik pokarmowy (g)	25,96
Sól (g)	4,49