

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem	90g
	herbata	250g
	banan	180g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	ryż na mleku	300g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	brokuł gotowany na parze z oliwą i ziołami	150g
	zupa koperkowa	350g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	serek smietankowy	30g

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

Energia (kcal)	2111,05
Energia (kJ)	8886,35
Białko ogółem (g)	95,08
Tłuszcz (g)	62,7
Węglowodany ogółem (g)	306,04
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,49
Sacharoza (g)	32,81
Błonnik pokarmowy (g)	24,76
Sól (g)	5,32