

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	serek homogenizowany	150g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	chleb pszenny	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
obiad	udko drobiowe gotowane	200g
	napój owocowy	250g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki gotowane	220g
	sos natkowy	50g
	zupa jaglana	350g
kolacja	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pasta z makreli i sera	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2247,69
Energia (kJ)	9437,78
Białko ogółem (g)	126,64
Tłuszcz (g)	84,31
Węglowodany ogółem (g)	252,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,17
Sacharoza (g)	21,22
Błonnik pokarmowy (g)	23,28
Sól (g)	6,79