

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka parzona	45g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	twarożek z rzodkiewką	80g
	pomidor	80g
	manna na mleku	300g
obiad	napój owocowy	250g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	Zupa szczawiowa z makaronem i jajkiem	350g
	ryba panierowana smażona	80g
kolacja	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser twarogowy	21g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kiwi	70g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2021,51
Energia (kJ)	8502,16
Białko ogółem (g)	95,73
Tłuszcz (g)	63,1
Węglowodany ogółem (g)	269,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,06
Sacharoza (g)	22,2
Błonnik pokarmowy (g)	26,13
Sól (g)	4,39