

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

Jadłospis na dzień: 2025-10-15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	koktajl z truskawką na kefirze	200g
	szynka wieprzowa	45g
	pieczywo mieszane	90g
	papryka	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	ser żółty plaster	20g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250ml
	mięso wieprzowe duszone z warzywami	120g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Energia (kcal)	1969,14
Energia (kJ)	8236,87
Białko ogółem (g)	87,03
Tłuszcz (g)	63,52
Węglowodany ogółem (g)	262,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,24
Sacharoza (g)	21,08
Błonnik pokarmowy (g)	28,29
Sól (g)	5,89