

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. lekkostrawna 3.11

Jadłospis na dzień: 2025-11-24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo pszenne	90g
	kiwi	70g
	jajko gotowane	50g
	herbata	250g
	chlebek chrupki	14g
	pomidor	80g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	ryba na parze z warzywami	100g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	brokuł gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	mozzarella	50g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	80g

Alergeny
Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	1987,07
Energia (kJ)	7794,83
Białko ogółem (g)	97,98
Tłuszcz (g)	59,32
Węglowodany ogółem (g)	271,33
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,11
Sacharoza (g)	29,2
Błonnik pokarmowy (g)	22,74
Sól (g)	3,41