

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

Jadłospis na dzień: 2025-11-28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	ser plaster twarogowy	21g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	filet drobiowy smażony	80g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	zupa grochowa	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy pęczak z kukurydzą, jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	jabłko	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2374,02
Energia (kJ)	9982,65
Białko ogółem (g)	120,31
Tłuszcz (g)	65,63
Węglowodany ogółem (g)	328,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,94
Sacharoza (g)	30,18
Błonnik pokarmowy (g)	39,48
Sól (g)	6,02