

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

Jadłospis na dzień: 2025-11-30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	ser twarogowy	20g
	herbata	250g
	szynka parzona	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt naturalny	150g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	papryka	80g
obiad	pulpet wp.-woł.	80g
	surówka z kapusty pekińskiej	150g
	napój owocowy	250g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	sos pieczarkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym i słonecznikiem	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2147,23
Energia (kJ)	9018,32
Białko ogółem (g)	101,08
Tłuszcz (g)	73,26
Węglowodany ogółem (g)	269,76
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,57
Sacharoza (g)	29,03
Błonnik pokarmowy (g)	26,86
Sól (g)	7,8