PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.01

Jadłospis na dzień: 2026-01-02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajko gotowane	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	zupa mleczna	300g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	ryba na parze z warzywami	80g
	marchewka gotowana	150g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, mozzarellą i kukurydzą	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	75g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2411,77
Energia (kJ)	9696,43
Białko ogółem (g)	122,44
Tłuszcz (g)	76,61
Węglowodany ogółem (g)	311,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,7
Sacharoza (g)	26,3
Błonnik pokarmowy (g)	29,78
Sól (g)	5,8