**PCZ-Poddębice**
**UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice**

**Symbol analizy: 2026 d. z ogr. ł/p węgl. 1.04**

**Jadłospis na dzień: 2026-04-05**

| Posiłek | Pozycja | Ilość |
|---|---|---|
| I śniadanie | masło 82% | 12,5g |
| | pomidor | 80g |
| | szynka z piersi kurczaka | 45g |
| | sałata | 20g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| | jajko gotowane | 60g |
| | herbata | 250g |
| | mandarynka | 80g |
| II śniadanie | jogurt naturalny | 150g |
| obiad | marchewka gotowana | 150g |
| | udko gotowane | 200g |
| | sos jarzynowy | 50g |
| | zupa ryżowa z warzywami i ziemniakami (ryż brązowy) | 350g |
| | ziemniaki z koprem | 220g |
| | napój owocowy | 250g |
| | kefir | 200g |
| podwieczorek | masło | 10g |
| | sałatka z kaszy pęczak z wędliną, pomidorem i ciecierzycą | 120g |
| | pieczywo razowe | 40g |
| kolacja | pieczywo razowe | 130g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | sałata | 20g |
| | pomidor | 80g |
| | ser mozzarella | 50g |
| | szynka orzech | 45g |

Alergeny

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

| | |
|---|---|
| Energia (kcal) | 2376,25 |
| Energia (kJ) | 9408,93 |
| Białko ogółem (g) | 133,63 |
| Tłuszcz (g) | 89,01 |
| Węglowodany ogółem (g) | 260,69 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 33,59 |
| Sacharoza (g) | 13,53 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 35,61 |
| Sól (g) | 7,5 |