PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. ł/p węgl. 2.05

Jadłospis na dzień: 2026-05-20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	jajko gotowane	60g
II śniadanie	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	twarożek z rzodkiewką	90g
obiad	surówka z marchwii i jabłka	150g
	sos pomidorowy	50g
	pulpet wieprzowo-wołowy	80g
	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	woda z miętą i cytryną	250g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
podwieczorek	sałatka z kaszy pęczak z pomidorem, ciecierzycą i wędliną	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	szynka z piersi drobiowej	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2157,15
Energia (kJ)	8588,66
Białko ogółem (g)	115,44
Tłuszcz (g)	77,32
Węglowodany ogółem (g)	250,38
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,98
Sacharoza (g)	12,22
Błonnik pokarmowy (g)	31,77
Sól (g)	6,97