

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
obiad	sos natkowy	50g
	zupa jaglana z ziemniakami	350g
	surówka z marchewki i selera	150g
	woda z miętą i cytryną	250g
	udko gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	sałata	10g
	pieczywo chrupkie	12g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	herbata	250g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2161,23
Energia (kJ)	8507,37
Białko ogółem (g)	112,39
Tłuszcz (g)	77,65
Węglowodany ogółem (g)	263,37
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,26
Sacharoza (g)	14,89
Błonnik pokarmowy (g)	25,23
Sól (g)	6,28