

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	banan	180g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
obiad	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami	350g
	surówka z buraka i jabłka	150g
podwieczorek	skyr owocowy	140g
kolacja	sałata	20g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g
	polędwica z piersi kurczaka	40g
	pieczywo pszenne	130g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2100,11
Energia (kJ)	8845,17
Białko ogółem (g)	111,02
Tłuszcz (g)	57,14
Węglowodany ogółem (g)	307,59
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,46
Sacharoza (g)	30
Błonnik pokarmowy (g)	25,19
Sól (g)	5,51