

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	koktajl z truskawką i bananem	200g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	kiwi	70g
	szynka z indyka	45g
obiad	woda z miętą i cytryną	250g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	kefir	200g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
	jogurt owocowy	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2111,56
Energia (kJ)	8892,33
Białko ogółem (g)	109,67
Tłuszcz (g)	60,95
Węglowodany ogółem (g)	285,2
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,8
Sacharoza (g)	11,89
Błonnik pokarmowy (g)	22,37
Sól (g)	5,17