

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

Jadłospis na dzień: 2026-08-07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kiwi	70g
	pomidor	80g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	ryż biały na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	serek homogenizowany naturalny	150g
	sałata	20g
	Herbata	250g
obiad	woda z miętą i cytryną	250g
	surówka z selera i jabłka	150g
	kefir	200g
	zupa wielowarzywna z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	80g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	połędwica z piersi kurczaka	40g
	pasta z sera i pomidora z bazylią	100g
	pomidor	80g
	sałata	20g

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

Energia (kcal)	2169,15
Energia (kJ)	8801,3
Białko ogółem (g)	114,54
Tłuszcz (g)	63,93
Węglowodany ogółem (g)	290,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,76
Sacharoza (g)	35,54
Błonnik pokarmowy (g)	26,03
Sól (g)	5,88