

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

Jadłospis na dzień: 2026-08-10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajko gotowane	60g
	jogurt naturalny	100g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka delikatesowa	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	burak gotowany	150g
	woda z mietą i cytryną	250g
	zupa mieszczańska z ryżem	350g
	udziec drobiowy gotowany	150g
podwieczorek	mus owocowy - warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny
Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2338,34
Energia (kJ)	9780,37
Białko ogółem (g)	124,23
Tłuszcz (g)	76,62
Węglowodany ogółem (g)	294,15
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,79
Sacharoza (g)	42,83
Błonnik pokarmowy (g)	19,63
Sól (g)	6,89