

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	jajko gotowane	60g
	serek śmietankowy wypasiony	125g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	bukiet warzyw na parze gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	woda z miętą i cytryną	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
	sałata	20g
	mozzarella	50g

Alergeny
Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Mask ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2215,38
Energia (kJ)	8724,18
Białko ogółem (g)	111,48
Tłuszcz (g)	84,26
Węglowodany ogółem (g)	255,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,95
Sacharoza (g)	18,28
Błonnik pokarmowy (g)	24,6
Sól (g)	3,84