

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

Jadłospis na dzień: 2026-07-25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek homogenizowany naturalny	150g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kiwi	70g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	ser biały	75g
obiad	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
	zupa mieszczańska z ryżem	350g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

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

Energia (kcal)	2173,75
Energia (kJ)	9092,31
Białko ogółem (g)	118,75
Tłuszcz (g)	67,51
Węglowodany ogółem (g)	277,21
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,69
Sacharoza (g)	26,34
Błonnik pokarmowy (g)	25,56
Sól (g)	8,53