

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	zacierka na mleku	300g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g
obiad	surówka z marchwii, selera i jabłka	150g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
	zupa wielowarzywna z ziemniakami	350g
	woda z miętą i cytryną	250g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno warzywna (drobiowa)	100g
	serek śmietankowy	30g
	dynia z cukinią na parze z olejem i ziołami	100g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2145,8
Energia (kJ)	9016,87
Białko ogółem (g)	102,36
Tłuszcz (g)	71,31
Węglowodany ogółem (g)	270,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,05
Sacharoza (g)	14,62
Błonnik pokarmowy (g)	30,15
Sól (g)	6,74