

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 4.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kiwi	80g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek homogenizowany	150g
	herbata	250g
	ser mozzarella	40g
	sałata	20g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
obiad	sos natkowy	50g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	woda z miętą i cytryną	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	sałata	10g
	chlebek chrupki	6g
kolacja	kakao na mleku 2%	250g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Energia (kcal)	2238,76
Energia (kJ)	8964,91
Białko ogółem (g)	130
Tłuszcz (g)	73,46
Węglowodany ogółem (g)	270,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,37
Sacharoza (g)	13,19
Błonnik pokarmowy (g)	22,48
Sól (g)	5,17