

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	80g
podwieczorek	kiwi	70g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	cukinia z dynią gotowane na parze z dodatkiem oliwy z oliwek oraz ziół	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2216,55
Energia (kJ)	9328,81
Białko ogółem (g)	111,16
Tłuszcz (g)	67,95
Węglowodany ogółem (g)	295,15
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,11
Sacharoza (g)	23,54
Błonnik pokarmowy (g)	29,33
Sól (g)	4,92