

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy plaster	21,5g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	szynka orzech	45g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	mus warzywno-owocowy	200g
obiad	udko gotowane	200g
	surówka z marchewki i selera	150g
	zupa jaglana z ziemniakami	350g
	woda z mietą i cytryną	250g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo pszenne	20g
	sałatka jarzynowa	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2381,8
Energia (kJ)	9428,11
Białko ogółem (g)	116,09
Tłuszcz (g)	87,94
Węglowodany ogółem (g)	296,72
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,72
Sacharoza (g)	22,39
Błonnik pokarmowy (g)	31,13
Sól (g)	6,78