

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	kiwi	70g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
II śniadanie	koktajl z truskawką i bananem	200g
obiad	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	sos jarzynowy	50g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	woda z miętą i cytryną	250g
	kefir	200g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
podwieczorek	budyń	160g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	kielbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

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, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2199,23
Energia (kJ)	9265,56
Białko ogółem (g)	112,21
Tłuszcz (g)	62,95
Węglowodany ogółem (g)	300,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,82
Sacharoza (g)	19,68
Błonnik pokarmowy (g)	22,12
Sól (g)	5,23