

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-06

| Posiłek      | Pozycja                   | Ilość |
|--------------|---------------------------|-------|
| I śniadanie  | szynka drobiowa           | 40g   |
|              | jogurt naturalny          | 150g  |
|              | pomidor                   | 80g   |
|              | pieczywo pszenne          | 90g   |
|              | płatki owsiane na mleku   | 300g  |
|              | herbata                   | 250g  |
|              | sałata                    | 20g   |
|              | twarożek z koperkiem      | 80g   |
|              | masło 82%                 | 12,5g |
|              |                           |       |
| II śniadanie | mus warzywno-owocowy      | 200g  |
| obiad        | zupa burakowa z makaronem | 350g  |
|              | marchew gotowana          | 150g  |
|              | gulasz drobiowy gotowany  | 100g  |
|              | napój owocowy             | 250g  |
|              | ziemniaki z koprem        | 220g  |
| podwieczorek | ogórek zielony            | 50g   |
|              | pieczywo pszenne          | 20g   |
|              | masło 82%                 | 10g   |
|              | jajko gotowane            | 60g   |
| kolacja      | pieczywo pszenne          | 130g  |
|              | masło 82%                 | 12,5g |
|              | kielbasa krakowska        | 40g   |
|              | sałatka jarzynowa         | 150g  |
|              | sałata                    | 20g   |
|              | serek śmietankowy         | 30g   |

Alergeny

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

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2346,57 |
| Energia (kJ)                  | 9868,32 |
| Białko ogółem (g)             | 110,88  |
| Tłuszcz (g)                   | 70,57   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 329,4   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 33,06   |
| Sacharoza (g)                 | 32,05   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 31,85   |
| Sól (g)                       | 6,27    |