

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kiwi	70g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	sałata	20g
	ryż biały na mleku	300g
	herbata	250g
II śniadanie	chlebek chrupki	12g
	serek homogenizowany naturalny	150g
	pomidor	80g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	woda z miętą i cytryną	250g
	zupa wielowarzywna	350g
	ryba gotowana na parze z warzywami	80g
podwieczorek	budyń z ananasem	160g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	polędwica z piersi kurczaka	40g
	pasta z sera i pomidora z bazylią	100g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2211,89
Energia (kJ)	8984,26
Białko ogółem (g)	118,15
Tłuszcz (g)	65,02
Węglowodany ogółem (g)	297,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,97
Sacharoza (g)	20,62
Błonnik pokarmowy (g)	27,17
Sól (g)	5,62