

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	kiwi	70g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
II śniadanie	serek homogenizowany naturalny	150g
obiad	schab wieprzowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa mieszczańska z ryżem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	burak gotowany	150g
podwieczorek	kisiel z truskawkami	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2217,33
Energia (kJ)	9273,43
Białko ogółem (g)	117,3
Tłuszcz (g)	71,94
Węglowodany ogółem (g)	280,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37
Sacharoza (g)	30,45
Błonnik pokarmowy (g)	23,2
Sól (g)	6,25