

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pomidor	80g
	skyr naturalny	150g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	21,5g
II śniadanie	jabłko	80g
obiad	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	udko drobiowe gotowane	200g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
	pieczywo pszenne	20g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	45g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2115,34
Energia (kJ)	8912,12
Białko ogółem (g)	131,69
Tłuszcz (g)	62,62
Węglowodany ogółem (g)	261,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,7
Sacharoza (g)	10,87
Błonnik pokarmowy (g)	25,58
Sól (g)	5,97