

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	kiwi	70g
obiad	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany na parze	80g
	woda z mietą i cytryną	250g
	kefir	200g
	zupa wielowarzywna z ziemniakami	350g
	surówka z marchewki, selera i jabłka	150g
podwieczorek	jogurt owocowy 1szt	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna (drobiowa)	100g
	dynia z cukinią gotowana na parze z ziołami	100g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2150,05
Energia (kJ)	9032,32
Białko ogółem (g)	106,09
Tłuszcz (g)	71,01
Węglowodany ogółem (g)	270,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,91
Sacharoza (g)	16,84
Błonnik pokarmowy (g)	28,31
Sól (g)	5,44