

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	płatki owsiane na mleku	300g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	pomidor	80g
II śniadanie	skyr owocowy	140g
obiad	sos koperkowy	50g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	budyń	160g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z kaszy pęczak z kukurydzą, jajkiem i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	brzoskwnia	130g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2215,45
Energia (kJ)	9340,52
Białko ogółem (g)	121,49
Tłuszcz (g)	49,83
Węglowodany ogółem (g)	324,96
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,82
Sacharoza (g)	35,25
Błonnik pokarmowy (g)	26,61
Sól (g)	5,7