

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-30

| Posiłek      | Pozycja                                    | Ilość |
|--------------|--------------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | pieczywo pszenne                           | 90g   |
|              | szynka baks                                | 45g   |
|              | serek smietankowy                          | 30g   |
|              | jogurt naturalny                           | 150g  |
|              | masło 82%                                  | 12,5g |
|              | pomidor                                    | 80g   |
|              | płatki jęczmienne na mleku                 | 300g  |
|              | herbata                                    | 250ml |
|              | sałata                                     | 20g   |
|              |                                            |       |
| II śniadanie | jabłko                                     | 180g  |
| obiad        | zupa burakowa z makaronem                  | 350g  |
|              | sos jarzynowy                              | 50g   |
|              | kasza jęczmienna gotowana na sypko         | 200g  |
|              | pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze  | 80g   |
|              | kalafior gotowany na parze                 | 150g  |
|              | napój owocowy                              | 250ml |
|              |                                            |       |
| podwieczorek | twarożek z rzodkiewką i czarnuszką         | 80g   |
|              | chleb pszenny                              | 20g   |
| kolacja      | szynka drobiowa                            | 40g   |
|              | pasta z makreli                            | 80g   |
|              | dynia z cukinią na parze z oliwą i ziołami | 100g  |
|              | masło 82%                                  | 12,5g |
|              | pieczywo pszenne                           | 130g  |
|              | herbata                                    | 250ml |
|              | sałata                                     | 20g   |

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Makreła, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2245,06 |
| Energia (kJ)                  | 9438,01 |
| Białko ogółem (g)             | 114,12  |
| Tłuszcz (g)                   | 70,68   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 286,27  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 34,02   |
| Sacharoza (g)                 | 19,48   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 25,12   |
| Sól (g)                       | 7,06    |