

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z indyka	45g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	sałata	20g
obiad	ryba smażona	80g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	zupa pieczarkowa z makaronem razowym	350g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna (drobiowa)	100g
	ser biały	75g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego,sałaty z oliwą	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mintaj, Świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2231,41
Energia (kJ)	9375,47
Białko ogółem (g)	109,76
Tłuszcz (g)	78,36
Węglowodany ogółem (g)	270,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,22
Sacharoza (g)	13,43
Błonnik pokarmowy (g)	31,06
Sól (g)	6,24