

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	twarożek z rzodkiewką	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt naturalny	150g
	szynka drobiowa	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
obiad	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy pieczony w ziołach	80g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
podwieczorek	sok owocowo-warzywny	330g
kolacja	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	herbata	250g
	serek smietankowy	30g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2174,58
Energia (kJ)	9140,7
Białko ogółem (g)	103,05
Tłuszcz (g)	65,19
Węglowodany ogółem (g)	295,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,74
Sacharoza (g)	34,71
Błonnik pokarmowy (g)	37,38
Sól (g)	8,67