

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	ryż brązowy na mleku	300g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	kiwi	70g
obiad	zupa grochowa	350g
	surówka z kapusty pekińskiej	150g
	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	ryba smażona	80g
	woda z miętą i cytryną	250g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora z bazylią	120g
	polędwica drobiowa	40g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2305,08
Energia (kJ)	9366,37
Białko ogółem (g)	115,43
Tłuszcz (g)	65,89
Węglowodany ogółem (g)	310,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,77
Sacharoza (g)	34,46
Błonnik pokarmowy (g)	38,28
Sól (g)	5,85