

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	ser biały	75g
	arbuz	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka baks	45g
	herbata	250g
	zacierka na mleku	300g
	pomidor	80g
obiad	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z ananasem, marchewką i kukurydzą	150g
	napój owocowy	250g
	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	surówka z kapusty białej i pora	150g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	sałata	10g
	chleb chrupki	6g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pulpet wieprzowo-drobiowy	80g
	serek śmietankowy	30g
	sos pomidorowy	50g
	pieczywo mieszane	130g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2120,75
Energia (kJ)	8892,5
Białko ogółem (g)	115,36
Tłuszcz (g)	59,1
Węglowodany ogółem (g)	283,78
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,35
Sacharoza (g)	24
Błonnik pokarmowy (g)	31,43
Sól (g)	4,61