

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	jogurt naturalny	100g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	mizeria	150g
	kotlet mielony z pieczarkami smażony	100g
	ziemniaki z koprem	220g
	woda z miętą i cytryną	250g
	zupa mieszczańska z ryżem brązowym	350g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2192,58
Energia (kJ)	9152,88
Białko ogółem (g)	102,88
Tłuszcz (g)	79,79
Węglowodany ogółem (g)	266,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,65
Sacharoza (g)	34,31
Błonnik pokarmowy (g)	24,12
Sól (g)	6,37