

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	szynka z z piersi kurczaka	45g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kasza jaglana na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	ryba smażona	80g
	woda z mietą i cytryna	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką tartą	150g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	mozzarella	50g
	masło 82%	12,5g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2168,24
Energia (kJ)	8536,23
Białko ogółem (g)	107,45
Tłuszcz (g)	78,25
Węglowodany ogółem (g)	260,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,72
Sacharoza (g)	17,41
Błonnik pokarmowy (g)	24,7
Sól (g)	4,01