

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ogórek kwaszony	70g
	ser biały	75g
	masło 82%	12,5
	serek homogenizowany naturalny	150g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	kiwi	70g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	napoj owocowy	250g
	kefir	200g
	burak gotowany	150g
	schab wieprzowy smazony	80g
	zupa mieszczańska z ryżem brązowym	350g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2295,88
Energia (kJ)	9585,41
Białko ogółem (g)	118,16
Tłuszcz (g)	81,96
Węglowodany ogółem (g)	272,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,74
Sacharoza (g)	26,74
Błonnik pokarmowy (g)	29,8
Sól (g)	9,65