

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	szynka orzech	45g
	zacierka na mleku	300g
	pomidor	80g
	sałata	20g
obiad	barszcz biały z ziemniakami	350g
	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	gulasz wieprzowy duszony z szynki	120g
	woda z miętą i cytryną	250g
	surówka z białej kapusty z kiszonym ogórkiem i kukurydzą	150g
podwieczorek	sok pomidorowy	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno - warzywna (drobiowa)	120g
	serek śmietankowy	30g
	sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i pomidora z czarnuszką	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2107,85
Energia (kJ)	8846,41
Białko ogółem (g)	102,76
Tłuszcz (g)	76,41
Węglowodany ogółem (g)	246,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,57
Sacharoza (g)	12,65
Błonnik pokarmowy (g)	31,11
Sól (g)	7,85