

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo mieszane	90g
	banan	180g
	pomidor	80g
	ogonówka wędzona, parzona	45g
	kasza manna na mleku	300g
	jajko gotowane	60g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
obiad	woda z miętą i cytryną	250g
	marchew gotowana	150g
	ryba smażona	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	kapuśniak z kwaszonej kapusty	350g
	kefir	200g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny 1szt	100g
kolacja	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek z koprem	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Se twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2271,41
Energia (kJ)	9558,27
Białko ogółem (g)	98,41
Tłuszcz (g)	67,85
Węglowodany ogółem (g)	334,35
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,67
Sacharoza (g)	47,78
Błonnik pokarmowy (g)	31,2
Sól (g)	6,43