

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

Jadłospis na dzień: 2026-07-30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	szynka baks	45g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	serek śmietankowy	30g
obiad	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	sos pieczarkowy	50g
	zupa buraczkowa z makaronem razowym	350g
	surówka z kapusty pekińskiej	150g
	pulpet wp.-woł.gotowany na parze	80g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sok owocowo-warzywny	330g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	pasta z makreli	80g
	sałatka pomidora, ogórka kiszzonego ,sałaty i słonecznikiem	100g

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

Energia (kcal)	2180,21
Energia (kJ)	9156,28
Białko ogółem (g)	104,41
Tłuszcz (g)	73,51
Węglowodany ogółem (g)	262,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,24
Sacharoza (g)	23,21
Błonnik pokarmowy (g)	31,75
Sól (g)	9,48