

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 4.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka konserwowa	45g
	ser mozzarella	40g
	kiwi	80g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
obiad	woda z miętą i cytryną	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	pieczeń z karczku	80g
	kefir	200g
	zupa jarzynowa z ryżem brązowym	350g
	surowka z kapusty kwaszonej	150g
podwieczorek	paluszek serowy 1szt	21g
	chleb chrupki	6g
	sałata	10g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	60g
	kakao na mleku 2%	250g
	herbata	250g

Alergeny
Chleb graham, Chleb zwykły, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2138,55
Energia (kJ)	8522,11
Białko ogółem (g)	106,54
Tłuszcz (g)	79,02
Węglowodany ogółem (g)	252,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,82
Sacharoza (g)	11,52
Błonnik pokarmowy (g)	25,04
Sól (g)	6,7