

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p węgl. 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajko gotowane	60g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	80g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchewka gotowana	150g
	kefir	200g
podwieczorek	sałatka makaronowa z brokułem, ciecierzycą i serem mozzarella	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	pasta mięsno-warzywna (drobiowa)	100g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2234,5
Energia (kJ)	8612,97
Białko ogółem (g)	128,15
Tłuszcz (g)	72,06
Węglowodany ogółem (g)	267,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,58
Sacharoza (g)	13,33
Błonnik pokarmowy (g)	35,87
Sól (g)	5,21