

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p węgl. 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	kiwi	70g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
II śniadanie	koktajl z truskawką i bananem	200g
obiad	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	woda z miętą i cytryną	250g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	kefir	200g
	brokuł na parze z ziołami	150g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	200g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	masło	10g
	sałatka z kaszy pęczak z wędliną, pomidorem i ciecierzycą	120g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pomidor	80g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	kawa zbożowa z mlekiem 2%	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Kasza jęczmienna, pęczak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2186,56
Energia (kJ)	9194,02
Białko ogółem (g)	111,97
Tłuszcz (g)	65,67
Węglowodany ogółem (g)	285,53
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,61
Sacharoza (g)	9,98
Błonnik pokarmowy (g)	33,87
Sól (g)	6,16