PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

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

Jadłospis na dzień: 2026-08-06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twarożek z koperkiem	80g
	pieczywo razowe	90g
	szynka drobiowa	40g
	herbata	250g
	sałata	20g
II śniadanie	chlebek chrupki	12g
	mus warzywno-owocowy	200g
obiad	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	napoj owocowy	250g
	gulasz drobiowy gotowany	120g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	masło	10g
	jajko gotowane	60g
	ogórek zielony	50g
	pieczywo graham	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	serek śmietankowy	30g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2116,56
Energia (kJ)	8892,66
Białko ogółem (g)	104,09
Tłuszcz (g)	60,1
Węglowodany ogółem (g)	297,34
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,76
Sacharoza (g)	22,71
Błonnik pokarmowy (g)	40,86
Sól (g)	6,39