

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

Jadłospis na dzień: 2026-08-07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kiwi	70g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	pieczywo razowe	90g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	serek homogenizowany naturalny	150g
	pomidor	80g
	chlebek chrupki	12g
obiad	ryba na parze z z warzywami	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	woda z miętą i cytryną	250g
	zupa wielowarzywna z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
podwieczorek	ogórek	50g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	parówka z indyka	50g
kolacja	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pasta z sera i pomidora z bazylią	100g
	polędwica drobiowa	40g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2097,26
Energia (kJ)	8473,39
Białko ogółem (g)	112,32
Tłuszcz (g)	74,53
Węglowodany ogółem (g)	245,98
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,53
Sacharoza (g)	8,79
Błonnik pokarmowy (g)	36,64
Sól (g)	6,29