

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

Jadłospis na dzień: 2026-08-09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka baks	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser biały	75g
	arbuz	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwaśnym z marchewką, ananasem	150g
	marchew gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
podwieczorek	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	pulpet drobiowo-wieprzowy	80g
	sos pomidorowy	10g
	pieczywo razowe	130g

Alergeny
Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, 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)	2180,92
Energia (kJ)	9136,75
Białko ogółem (g)	124,97
Tłuszcz (g)	64,06
Węglowodany ogółem (g)	279,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,52
Sacharoza (g)	24,69
Błonnik pokarmowy (g)	38,26
Sól (g)	5,4