

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p węgl. 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z piersi kurczaka	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	chlebek chrupki	6g
	skyr naturalny	140g
obiad	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	bukiet warzyw gotowane na parze, z olejem i ziołami	150g
	woda z miętą i cytryną	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
podwieczorek	sałatka z kaszy pęczak	150g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	80g
	herbata	250g
	mozzarella	50g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2118,13
Energia (kJ)	8329,94
Białko ogółem (g)	123,32
Tłuszcz (g)	65,42
Węglowodany ogółem (g)	257,65
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,76
Sacharoza (g)	11,04
Błonnik pokarmowy (g)	32,46
Sól (g)	5,06