

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

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

Jadłospis na dzień: 2026-07-25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	sałata	20g
	ser biały	75g
	kiwi	70g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	serek homogenizowany naturalny	150g
obiad	zupa mieszczańska z ryżem brązowym	350g
	kefir	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	burak gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pasta z jajka ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	chleb razowy	20g
	pomidorki	40g
kolacja	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g
	masło 82%	12,5g
	serek śmietankowy	30g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	pieczywo razowe	130g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2149,01
Energia (kJ)	8964,5
Białko ogółem (g)	126,17
Tłuszcz (g)	78,9
Węglowodany ogółem (g)	235,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	42
Sacharoza (g)	18,1
Błonnik pokarmowy (g)	30,25
Sól (g)	6,32