

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

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

Jadłospis na dzień: 2026-07-26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	skyr naturalny	140g
	masło 82%	12,5g
	chleb razowy	90g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
II śniadanie	jabłko	80g
	serek śmietankowy "wypasiony"	125g
obiad	napój owocowy	250g
	marchew gotowana	150g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	250g
podwieczorek	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
	masło 82%	10g
	chleb razowy	20g
kolacja	pomidor	80g
	kiełbasa szynkowa	40g
	sałata	20g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło82%	12,5
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250g

Alergeny

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2169,82
Energia (kJ)	9100,17
Białko ogółem (g)	128,59
Tłuszcz (g)	87,19
Węglowodany ogółem (g)	220,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,57
Sacharoza (g)	9,04
Błonnik pokarmowy (g)	30,75
Sól (g)	5,72