

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p węgl. 3.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka orzech	45g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	jajko	60g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
II śniadanie	kiwi	70g
obiad	kefir	200g
	zupa wielowarzywna z ziemnakami	350g
	surówka z marchwii, selera i jabłka	150g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet drobiowo- wieprzowy gotowany na parze	80g
	woda z mietą i cytryną	250g
	kasza jęczmienna ugotowana na sypko	200g
podwieczorek	sałatka z tuńczyka, z ryżem, fasolą czerwoną, jajkiem i szczypiorkiem	150g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	serek śmietankowy	30g
	pasta mięsno warzywna (drobiowa)	100g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny
Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2159,93
Energia (kJ)	9065,41
Białko ogółem (g)	110,31
Tłuszcz (g)	72,81
Węglowodany ogółem (g)	257,22
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,36
Sacharoza (g)	9,48
Błonnik pokarmowy (g)	40,27
Sól (g)	6,96