

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

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

Jadłospis na dzień: 2026-07-28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser plaster twarogowy	21,5g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka z piersi kurczaka	45g
II śniadanie	skyr naturalny	140g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	250g
	sos koperkowy	50g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa selerowa z makaronem	350g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	pomidor	80g
	parówka z indyka	50g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata z kaszy pęczak z kukurydzą i pomidorem	150g
	ser biały	75g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	brzoskwinia	130g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2112,31
Energia (kJ)	8880,35
Białko ogółem (g)	116,37
Tłuszcz (g)	59,24
Węglowodany ogółem (g)	278,69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,53
Sacharoza (g)	19,42
Błonnik pokarmowy (g)	35,03
Sól (g)	6,46