

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

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

Jadłospis na dzień: 2026-07-29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250ml
	ogonówka wędzona	46,5g
	banan	180g
	sałata	20g
	jajko gotowane	60g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	koktajl wiśniowy	250g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	ryba na parze z warzywami	80g
	woda z miętą i cytryną	250g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	marchewka gotowana	150g
podwieczorek	masło 82%	40g
	pieczywo razowe	40g
	pasta z jajka, z rzodkiewką i szczypiorkiem	80g
kolacja	szynka konserwowa	45g
	twarożek z koperkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250ml

Alergeny

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

Energia (kcal)	2146,59
Energia (kJ)	9022,96
Białko ogółem (g)	106,39
Tłuszcz (g)	66,74
Węglowodany ogółem (g)	299,18
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,54
Sacharoza (g)	24,74
Błonnik pokarmowy (g)	36,67
Sól (g)	6,31