

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

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

Jadłospis na dzień: 2026-07-30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	serek śmietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	herbata	250ml
	sałata	20g
	szynka baks	45g
II śniadanie	jabłko	180g
obiad	kalafior gotowany na parze	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
podwieczorek	masło 82%	10g
	twarożek z rzodkiewką i czarnuszką	80g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	sałatka z pomidorem i ogórkiem kiszonym	100g
	pasta z makreli	80g
	szynka drobiowa	40g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	herbata	250ml

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2071,95
Energia (kJ)	8700,39
Białko ogółem (g)	109,33
Tłuszcz (g)	64,77
Węglowodany ogółem (g)	252,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,65
Sacharoza (g)	12,28
Błonnik pokarmowy (g)	34,79
Sól (g)	7,45