

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p węgl. 4.07

Jadłospis na dzień: 2026-07-31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kiwi	80g
	ser mozzarella	40g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	serek homogenizowany	150g
II śniadanie	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	sos natkowy	50g
	woda z miętą i cytryną	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	sałatka z kaszy pęczak	150g
	kakao na mleku 2%	250g
obiad	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
podwieczorek		
kolacja		

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kasza jęczmienna, pęczak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2188,97
Energia (kJ)	8745,5
Białko ogółem (g)	130,17
Tłuszcz (g)	71,62
Węglowodany ogółem (g)	257,66
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,94
Sacharoza (g)	13,32
Błonnik pokarmowy (g)	31,87
Sól (g)	5,87