

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostrawna 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka orzech	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	ser mozzarella	50g
	sałata	20g
obiad	surówka z marchewki z jabłkiem	150g
	zupa koperkowa z zacierką	350g
	napój owoocowy	250g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	udziec drobiowy gotowany	150g
podwieczorek	jogurt naturalny	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	sałata	20g
	dynia z cukinią gotowana na parze z oliwą i ziołami	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2108,78
Energia (kJ)	8290,11
Białko ogółem (g)	108,22
Tłuszcz (g)	78,16
Węglowodany ogółem (g)	250,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,26
Sacharoza (g)	13,72
Błonnik pokarmowy (g)	19,86
Sól (g)	6,27