

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. łatwostr. wzbg. 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	szynka orzech	45g
	ser mozzarella	50g
	pieczywo pszenne	90g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	zupa koperkowa z zacierką	350g
podwieczorek	kisiel z truskawką	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	dynia z cukinią gotowana na parze z dodoatkiem oliwy z oliwek i ziół	100g
	sałata	20g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2165,59
Energia (kJ)	8532,07
Białko ogółem (g)	106,4
Tłuszcz (g)	76,89
Węglowodany ogółem (g)	266,79
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,97
Sacharoza (g)	23,61
Błonnik pokarmowy (g)	24,43
Sól (g)	7,52