

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: 2026 d. podstawowa 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	sałata	20g
	ser mozzarella	50g
	herbata	250g
	szynka orzech	45g
	pieczywo mieszane	90g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
obiad	udziec drobiowy pieczony w piecu	150g
	zupa ogórkowa z ziemniakami i ciecierzycą	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
podwieczorek	jogurt naturalny	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełabsa zielonogórska	40g
	jajko gotowane	60g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

Alergeny

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Śmietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2159,26
Energia (kJ)	8489,07
Białko ogółem (g)	109,06
Tłuszcz (g)	81,71
Węglowodany ogółem (g)	252,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,39
Sacharoza (g)	13,52
Błonnik pokarmowy (g)	26,89
Sól (g)	8,66