

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: 2026 d. z ogr. t/p węgl. 1.08

Jadłospis na dzień: 2026-08-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	mus warzywno-owocowy	200g
obiad	sos natkowy	50g
	woda z miętą i cytryną	250g
	zupa jaglana z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	udko gotowane	200g
	surówka z marchewki i selera	150g
podwieczorek	sałatka jarzynowa	100g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jabłko	180g
	herbata	250g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2152,39
Energia (kJ)	8451,48
Białko ogółem (g)	107,15
Tłuszcz (g)	80,91
Węglowodany ogółem (g)	259,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,38
Sacharoza (g)	17,39
Błonnik pokarmowy (g)	39,05
Sól (g)	6,82