

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

Jadłospis na dzień: 2026-08-08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	chleb razowy	90g
	ser mozzarella	50g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	napój owocowy	250g
	udziec drobiowy gotowany	150g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa koperkowa z zacierką	350g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	sałatka z tuńczykiem	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	kiełbasa zielonogorska	40g
	jajko gotowane	60g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g

Alergeny
Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2295,81
Energia (kJ)	9062,46
Białko ogółem (g)	117,58
Tłuszcz (g)	81,05
Węglowodany ogółem (g)	276,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,25
Sacharoza (g)	7,13
Błonnik pokarmowy (g)	37,6
Sól (g)	8,43