

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

Jadłospis na dzień: 2026-08-10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	60g
	jogurt naturalny	100g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	chleb chrupki	12g
	mus owocowy	200g
obiad	udziec drobiowy gotowany	150g
	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	woda z mietą i cytryną	250g
	sos jarzynowy	50g
	zupa mieszczańska z ryżem	350g
podwieczorek	sałatka makaronowa z wędliną, ciecierzycą i rzodkiewką	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2223,67
Energia (kJ)	9281,69
Białko ogółem (g)	120
Tłuszcz (g)	73,18
Węglowodany ogółem (g)	278,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,99
Sacharoza (g)	20,94
Błonnik pokarmowy (g)	31,65
Sól (g)	6,65