

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.03

Jadłospis na dzień: 2024-03-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	sałata	20g
	pomarańcza	150g
	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka baks wędzony	45g
	ser twarogowy	21,43g
	obiad	ziemniaki z koperkiem
napój owocowy		250g
surówka z buraka i jabłka		150g
zupa kalafiorowa z ziemniakami		350g
sos koperkowy		50g
kefir		200g
filet drobiowy gotowany		80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	madarynka	70g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 557,93
Energia (EER)	[kcal]	2 034,03
Białko ogółem	[g]	100,18
Tłuszcz	[g]	61,06
Węglowodany ogółem	[g]	286,30
Ogółem nasycone	[g]	31,90
Sacharoza	[g]	37,90
Błonnik pokarmowy	[g]	27,19
Sól	[g]	6,02