

PCZ-Poddębice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.03

Jadłospis na dzień: 02-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	jajo gotowane	50g
	zupa mleczna	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kiełbasa zielonogórska	40g
obiad	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką tartą	150g
	zupa zalewajka z ziemniakami	350g
	szynka wieprzowa duszona w sosie	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	potrawka drobiowa	120g
	ser biały	60g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g

#### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 941,38
Energia (EER)	[kcal]	2 128,89
Białko ogółem	[g]	105,00
Tłuszcz	[g]	71,35
Weglowodany ogółem	[g]	261,72
Ogółem nasycone	[g]	34,73
Sacharoza	[g]	23,17
Błonnik pokarmowy	[g]	30,68
Sól	[g]	5,12