

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.03

Jadłospis na dzień: 2024-03-03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy	21g
	szynka baks wędzona	45g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	filet drobiowy smażony	80g
	surówka z buraka i jabłka	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	naleśnik z jabłkiem	160g
	sałata	20g
	kielbasa szynkowa	40g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 685,67
Energia (EER)	[kcal]	2 305,04
Białko ogółem	[g]	94,69
Tłuszcz	[g]	78,03
Węglowodany ogółem	[g]	310,79
Ogółem nasycone	[g]	29,23
Sacharoza	[g]	35,99
Błonnik pokarmowy	[g]	28,61
Sól	[g]	5,97