

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.03

Jadłospis na dzień: 06-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	twarożek z rzodkiewką	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	polędwica drobiowa	45g
	masło 82%	12,5g
	obiad	zupa grochowa
sałata z jogurtem		100g
napój owocowy		250g
ryż brązowy gotowany na sypko		200g
łopatka wieprzowa z warzywami		130g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g

Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły,  
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra,  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda,  
Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 415,06
Energia (EER)	[kcal]	2 242,19
Białko ogółem	[g]	111,11
Tłuszcz	[g]	73,94
Węglowodany ogółem	[g]	272,33
Ogółem nasycone	[g]	27,86
Sacharoza	[g]	28,13
Błonnik pokarmowy	[g]	46,51
Sól	[g]	7,47