

PCZ-Poddębice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.03

Jadłospis na dzień: 07-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy	20g
	kefir z truskawką	200g
	jogurt naturalny	150g
	pierś drobiowa gotowana	45g
	sałata	20g
	zacierka na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	Herbata	250g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze z oliwą i ziołami	100g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 566,82
Energia (EER)	[kcal]	2 035,42
Białko ogółem	[g]	100,25
Tłuszcz	[g]	62,48
Węglowodany ogółem	[g]	277,14
Ogółem nasycone	[g]	32,88
Sacharoza	[g]	26,97
Błonnik pokarmowy	[g]	27,98
Sól	[g]	6,21