

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 1.03

Jadłospis na dzień: 08-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jabłko	80g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	serek homogenizowany naturalny	150g
	szynka ogonówka	45g
	masło 82%	12,5g
	obiad	ziemniaki z koprem
marchew gotowana		150g
napój owocowy		250g
gulasz drobiowy z warzywami gotowany		110g
zupa burakowa z makaronem		350g
kefir		200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	jajko gotowane	50g
	kielbasa łopatkowa	40g
	sałatka z pomidora, sałaty i ogórka kwaszonego	100g

#### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 050,36
Energia (EER)	[kcal]	2 150,71
Białko ogółem	[g]	107,55
Tłuszcz	[g]	64,88
Weglowodany ogółem	[g]	291,42
Ogółem nasycone	[g]	35,45
Sacharoza	[g]	35,08
Błonnik pokarmowy	[g]	26,08
Sól	[g]	7,39