

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta lekkostrawna 2.03

Jadłospis na dzień: 12-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	banan	160g
	serek śmietankowy	30g
	szynka delikatesowa	46,5
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	220
	napój owocowy	250g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze z olejem	150g
	kefir	200g
kolacja	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kielbasa rawska	40g
	sałata	20g
	sałatka z tuńczyka	120g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 859,73
Energia (EER)	[kcal]	2 100,58
Białko ogółem	[g]	96,97
Tłuszcz	[g]	51,50
Weglowodany ogółem	[g]	326,06
Ogółem nasycone	[g]	27,36
Sacharoza	[g]	42,61
Błonnik pokarmowy	[g]	27,37
Sól	[g]	6,48