

PCZ-Poddębice  
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.03

Jadłospis na dzień: 07-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	ser twarogowy	20g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	zacierka na mleku	300g
	pierś drobiowa gotowana	45g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
obiad	stek z cebulą	100g
	żurek z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	surówka z kapusty pekińskiej	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z sera i pomidora	120g
	szynka z indyka	45g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

#### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 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]	9 301,50
Energia (EER)	[kcal]	2 216,11
Białko ogółem	[g]	102,07
Tłuszcz	[g]	81,82
Weglowodany ogółem	[g]	272,17
Ogółem nasycone	[g]	33,53
Sacharoza	[g]	25,70
Błonnik pokarmowy	[g]	30,33
Sól	[g]	7,15