

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 1.03

Jadłospis na dzień: 08-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser żółty salami	15g
	masło 82%	12,5
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	jabłko	80g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka ogonówka	45g
obiad	kefir	200g
	kapusta biała gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	250g
	karczek duszony w sosie własnym	80g
	zupa burakowa z makaronem razowym	350g
	napój owocowy	250g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	kielbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser, salami pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 019,29
Energia (EER)	[kcal]	2 146,82
Białko ogółem	[g]	87,34
Tłuszcz	[g]	71,91
Węglowodany ogółem	[g]	288,96
Ogółem nasycone	[g]	34,75
Sacharoza	[g]	30,94
Błonnik pokarmowy	[g]	30,51
Sól	[g]	7,77