

PCZ-Poddębice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 2.03

Jadłospis na dzień: 12-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45g
	masło 82%	12,5
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	dżem mini	25g
	pomidor	80g
	banan	160g
	herbata	250g
	obiad	napój owocowy
kefir		200g
ziemniaki		220
watroba wieprzowa w sosie		90g
surówka z ogórka kiszzonego		150g
zupa pieczarkowa z makaronem		350g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	sałatka z tuńczyka	120g

Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjęczmny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Śmietana, 18% tłuszczu, Tuńczyk w sosie własnym,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 557,94
Energia (EER)	[kcal]	2 271,58
Białko ogółem	[g]	95,20
Tłuszcz	[g]	67,46
Weglowodany ogółem	[g]	331,45
Ogółem nasycone	[g]	27,21
Sacharoza	[g]	41,24
Błonnik pokarmowy	[g]	30,31
Sól	[g]	9,29