PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta podstawowa 3.06

Jadłospis na dzień: 2024-06-21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	płatki owsiane na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka delikatesowa	45g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5
obiad	kotlet mielony drobiowo- wieprzowy	80g
	ziemniaki z koprem	250g
	zupa ogórkowa z makaronem razowym	350g
	sałata z jogurtem	120g
	napój owocowy	250g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	mozzarella	30g
	szynka wędzona	45g
	sałatka brokułowa	100g
	sałata	20g
	herbata	250g

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, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2061,17
Energia (kJ)	8317,58
Białko ogółem (g)	100,82
Tłuszcz (g)	72,21
Węglowodany ogółem (g)	253,52
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,43
Sacharoza (g)	20,88
Błonnik pokarmowy (g)	23,72
Sól (g)	6,36