

PCZ-Poddębice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.03

Jadłospis na dzień: 2024-03-01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	jabłko	100g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	mozzarella	25g
	herbata	250g
	II śniadanie	sok pomidorowy
chleb chrupki		5g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	marchew gotowana	150g
	sos natkowy	50g
	podwieczorek	twarożek ze szczypiorkiem
chleb graham		40g
masło 82%		12,5
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	kiełbasa rawska	40g
	serek śmietankowy	30g

Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 803,59
Energia (EER)	[kcal]	2 167,56
Białko ogółem	[g]	117,26
Tłuszcz	[g]	80,76
Węglowodany ogółem	[g]	243,45
Ogółem nasycone	[g]	37,20
Sacharoza	[g]	23,40
Błonnik pokarmowy	[g]	38,92
Sól	[g]	7,98