

PCZ-Poddębice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.03

Jadłospis na dzień: 04-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek homogenizowany	150g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
II śniadanie	jogurt naturalny	100g
	jabłko	100g
obiad	ryba na parze z warzywami	100g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	kiełbasa bawarska	65g
	ogórek zielony	50g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 602,52
Energia (EER)	[kcal]	2 140,69
Białko ogółem	[g]	103,36
Tłuszcz	[g]	66,59
Weglowodany ogółem	[g]	246,87
Ogółem nasycone	[g]	42,94
Sacharoza	[g]	17,55
Błonnik pokarmowy	[g]	37,19
Sól	[g]	7,70