

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.03

Jadłospis na dzień: 08-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	jabłko	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5
	szynka ogonówka	45g
	chleb razowy	90g
	serek homogenizowany	150g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	kefir	200g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	marchewka gotowana	150g
	gulasz drobiowy gotowany z warzywami	110g
	ziemniaki z koprem	250g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	sałatka z tuńczykiem	100g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 329,04
Energia (EER)	[kcal]	2 221,90
Białko ogółem	[g]	114,06
Tłuszcz	[g]	71,18
Węglowodany ogółem	[g]	280,54
Ogółem nasycone	[g]	38,76
Sacharoza	[g]	20,32
Błonnik pokarmowy	[g]	42,76
Sól	[g]	9,44