

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzień: 2024-03-11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	kielbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	II śniadanie	sok pomidorowy
chlebek chrupki		14g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	napój owocowy	250ml
	zupa jaglana z warzywami	350ml
	sos koperkowy	50g
	pulpet rybny	80g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	sałatka z kaszy pęczak	100g
kolacja	herbata	250 ml
	masło82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	jabłko	100g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	schab gotowany	80g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	sos pomidorowy	50g
tomat	80g	

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 961,76
Energia (EER)	[kcal]	2 131,33
Białko ogółem	[g]	107,55
Tłuszcz	[g]	61,75
Węglowodany ogółem	[g]	284,54
Ogółem nasycone	[g]	32,47
Sacharoza	[g]	18,37
Błonnik pokarmowy	[g]	43,96
Sól	[g]	8,55