

PCZ-Poddębice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 2.03

Jadłospis na dzień: 12-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	szynka delikatesowa	45g
	banan	160g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany na parze	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	podwieczorek	twarożek z rzodkiewką
	chleb razowy	40g
	masło	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kielbasa rawska	40g
	sałatka z tuńczyka	120g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 100,52
Energia (EER)	[kcal]	2 163,37
Białko ogółem	[g]	105,01
Tłuszcz	[g]	61,28
Węglowodany ogółem	[g]	310,06
Ogółem nasycone	[g]	32,23
Sacharoza	[g]	28,91
Błonnik pokarmowy	[g]	40,26
Sól	[g]	6,73