

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45
	serek śmietankowy	30g
	sałata	10
	pomarańcza	90g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	ziemniaki z koprem	250g
	pulpet gotowany na parze	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	marchewka gotowana	150g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	twarogek z koperkiem	80g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	25,g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo razowe	
	ryz na sypko	180g
	sos truskawkowy	90g
	kiełbasa drobiowa	40g
	pomidor	80g
	sałata	10g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, 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]	8 437,29
Energia (EER)	[kcal]	2 007,09
Białko ogółem	[g]	84,17
Tłuszcz	[g]	57,58
Węglowodany ogółem	[g]	287,11
Ogółem nasycone	[g]	34,26
Sacharoza	[g]	21,96
Błonnik pokarmowy	[g]	42,25
Sól	[g]	6,93