

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomarańcza	130g
	herbata	250g
	chleb razowy	90g
	masło 82%	12,5
	szynka indyk	45g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	sałata	20g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	ryba na parze z warzywami	110g
	napój owocowy	250g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	250g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
podwieczorek	kielbasa bawarska	65g
	pomidor	60g
	masło 82%	12,5
kolacja	chleb razowy	40g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kielbasa szynkowa	40g
	ser topiony kostka	17,5
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 652,32
Energia (EER)	[kcal]	2 142,36
Białko ogółem	[g]	106,23
Tłuszcz	[g]	68,94
Węglowodany ogółem	[g]	240,02
Ogółem nasycone	[g]	44,92
Sacharoza	[g]	19,48
Błonnik pokarmowy	[g]	40,54
Sól	[g]	7,48