

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5
	jogurt	150g
	kiełbasa rawska	40g
	sałata	20
	ser plaster twarogowy	21,43
	herbata	250g
II śniadanie	chleb chrupki	5,5
	kiwi	70g
obiad	zupa burakowa z mkaronem	350g
	kasza pęczak na sypko	200g
	pulpet gotowany na parze	80g
	sas jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kalafior gotowany na parze	150g
	podwieczorek	kiełbaska bawarska na ciepło
	masło 82%	10g
	ogórek zielony	60g
	chleb razowy	40g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	130g
	szynka z indyka	45g
	ser biały	60g
	sałatka z ogórka kiszzonego, sałaty , pomidora i słonecznikiem	110

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurcze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, 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]	8 465,77
Energia (EER)	[kcal]	2 015,25
Białko ogółem	[g]	96,20
Tłuszcz	[g]	50,91
Węglowodany ogółem	[g]	246,75
Ogółem nasycone	[g]	33,37
Sacharoza	[g]	15,64
Błonnik pokarmowy	[g]	35,88
Sól	[g]	7,38