

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa zielonogórska	40g
	jajko gotowane	50g
II śniadanie	kiwi	70g
	chleb chrupki	6g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	pulpet wieprzowo-drobiowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	brokuł gotowany	150g
podwieczorek	serek homogenizowany naturalny	150g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	60g
	potrawka drobiowa	120g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kwaszonym i oliwą	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	9 213,03
Energia (EER)	[kcal]	2 195,60
Białko ogółem	[g]	119,08
Tłuszcz	[g]	78,09
Węglowodany ogółem	[g]	249,48
Ogółem nasycone	[g]	42,05
Sacharoza	[g]	13,94
Błonnik pokarmowy	[g]	36,03
Sól	[g]	5,96