

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek homogenizowany	150g
II śniadanie	jogurt naturalny	100g
	jabłko	100g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
	podwieczorek	kielbasa bawarska
	ogórek zielony	50g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kielbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Energia (EER)	[kJ]	8 584,16
Energia (EER)	[kcal]	2 136,36
Białko ogółem	[g]	102,99
Tłuszcz	[g]	66,53
Węglowodany ogółem	[g]	246,33
Ogółem nasycone	[g]	42,93
Sacharoza	[g]	17,52
Błonnik pokarmowy	[g]	36,77
Sól	[g]	7,70