

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	10g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo razowe	90g
	II śniadanie	mus owocowy
obiad	burak gotowany	150g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	zupa warzywna z grysikiem	350g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	sałatka makaronowa z wędliną, kukurydzą i rzodkiewką	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	100g
	kielbasa rawska	40g
	pomarańcza	100g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 404,75
Energia (EER)	[kcal]	2 001,98
Białko ogółem	[g]	96,11
Tłuszcz	[g]	64,59
Weglowodany ogółem	[g]	268,40
Ogółem nasycone	[g]	31,94
Sacharoza	[g]	27,75
Błonnik pokarmowy	[g]	35,85
Sól	[g]	8,16