

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	10g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	mus owocowy	200g
II śniadanie	ziemniaki z koprem	220g
	zupa warzywna z grysikiem	350g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	sałatka makaronowa z wędliną, kukurydzą i rzodkiewką	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z makreli i sera	120g
	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,

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