

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	kielbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	II śniadanie	sok pomidorowy, wafel ryżowy
obiad	zupa jaglana z warzywami	350ml
	napój owocowy	250ml
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	pulpet rybny	80g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	sałatka z kaszy pęczak	100g
kolacja	herbata	250 ml
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	jabłko	100g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 731,82
Energia (EER)	[kcal]	2 077,52
Białko ogółem	[g]	105,64
Tłuszcz	[g]	61,29
Weglowodany ogółem	[g]	274,79
Ogółem nasycone	[g]	32,36
Sacharoza	[g]	18,20
Błonnik pokarmowy	[g]	41,61
Sól	[g]	8,46