

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	kielbasa krakowska	40g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pasztet drobiowy	60g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	sos jarzynowy	50g
	brokuł gotowany na parze z oliwą i ziołami	150g
	napój owocowy	250g
	schab gotowany	80g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewką	100g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa drobiowa	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	herbata	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 539,34
Energia (EER)	[kcal]	2 042,48
Białko ogółem	[g]	100,87
Tłuszcz	[g]	69,83
Węglowodany ogółem	[g]	242,75
Ogółem nasycone	[g]	31,89
Sacharoza	[g]	11,13
Błonnik pokarmowy	[g]	38,03
Sól	[g]	6,97