

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	banan	160g
	szynka drobiowa	41,5g
	herbata	250g
	ser twarogowy plaster	20g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	sałata z jogurtem	120g
	napój owocowy	250g
	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	udko z kurczaka gotowane	160g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	serek naturalny homogenizowany	150g
	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (EER)	[kJ]	9 217,23
Energia (EER)	[kcal]	2 198,78
Białko ogółem	[g]	124,74
Tłuszcz	[g]	86,07
Węglowodany ogółem	[g]	234,04
Ogółem nasycone	[g]	45,52
Sacharoza	[g]	16,91
Błonnik pokarmowy	[g]	37,23
Sól	[g]	7,93