

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa drobiowa	40g
	pieczywo razowe	90g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	10g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
	pomarańcza	150g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	sos natkowy	50g
	kalafior gotowany	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	sałatka makaronowa z wędliną, kukurydzą i rzodkiewką	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	surówka z marchewki i jabłka	80g
	serek śmietankowy	30g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	9 358,40
Energia (EER)	[kcal]	2 228,61
Białko ogółem	[g]	124,43
Tłuszcz	[g]	70,21
Weglowodany ogółem	[g]	278,56
Ogółem nasycone	[g]	40,42
Sacharoza	[g]	22,52
Błonnik pokarmowy	[g]	33,94
Sól	[g]	5,84