

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.18

| Posiłek | Pozycja | Ilość |
|--------------|--|-------|
| I śniadanie | pomidor | 80g |
| | sałata | 10g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| | masło 82% | 12,5g |
| | kiełbasa drobiowa | 40g |
| | twarożek ze szczypiorkiem | 80g |
| | herbata | 250g |
| II śniadanie | serek homogenizowany | 150g |
| | pomarańcza | 150g |
| obiad | kalafior gotowany | 150g |
| | sos natkowy | 50g |
| | filet drobiowy gotowany | 80g |
| | ziemniaki z koperkiem | 220g |
| | zupa buraczkowa z makaronem | 350g |
| 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,

| Składnik | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER) | [kJ] | 8 754,61 |
| Energia (EER) | [kcal] | 2 085,37 |
| Białko ogółem | [g] | 112,49 |
| Tłuszcz | [g] | 66,72 |
| Węglowodany ogółem | [g] | 262,43 |
| Ogółem nasycone | [g] | 38,40 |
| Sacharoza | [g] | 20,96 |
| Błonnik pokarmowy | [g] | 33,71 |
| Sól | [g] | 4,65 |