

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	ogonówka	50g
	ser twarogowy	20g
	sałata	20g
	pomarańcza	100g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
	II śniadanie	serek homogenizowany
obiad	marchew gotowana	150g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	250g
	schab gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	podwieczorek	kiełbasa bawarska
	ogórek kwaszony	60g
	masło 82%	12,5
kolacja	chleb razowy	40g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
		sałata

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Kefir, 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]	9 042,00
Energia (EER)	[kcal]	2 153,05
Białko ogółem	[g]	120,42
Tłuszcz	[g]	77,52
Węglowodany ogółem	[g]	250,81
Ogółem nasycone	[g]	32,89
Sacharoza	[g]	34,36
Błonnik pokarmowy	[g]	24,73
Sól	[g]	5,69