

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka delikatesowa	45g
	ser plaster twarogowy	20g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	sos jarzynowy	50g
	zupa kalafiorowa	350g
	ziemniaki z koprem	250g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	schab gotowany	80g
podwieczorek	pomidor z jogurtem	200g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata z kaszy pęczak z kukurydzą i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	10g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 808,98
Energia (EER)	[kcal]	2 102,08
Białko ogółem	[g]	103,38
Tłuszcz	[g]	82,74
Weglowodany ogółem	[g]	230,72
Ogółem nasycone	[g]	38,66
Sacharoza	[g]	13,21
Błonnik pokarmowy	[g]	36,67
Sól	[g]	6,71