

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5
	banan	180g
	kielbasa rawska	40g
	sałata	20
	ser plaster twarogowy	21,43
	herbata	250g
II śniadanie	chleb chrupki	5,5
	kiwi	70g
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	kasza pęczak na sypko	200g
	pulpet gotowany na parze	80g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kalafior gotowany na parze	150g
podwieczorek	kielbaska bawarska na ciepło	65g
	masło 82%	10g
	ogórek zielony	60g
	chleb razowy	40g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	130g
	szynka z indyka	45g
	ser biały	60g
	sałatka z ogórka kiszzonego, sałaty , pomidora i słonecznikiem	110

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, pęczak, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 961,83
Energia (EER)	[kcal]	2 135,13
Białko ogółem	[g]	116,14
Tłuszcz	[g]	69,93
Węglowodany ogółem	[g]	259,11
Ogółem nasycone	[g]	37,51
Sacharoza	[g]	16,13
Błonnik pokarmowy	[g]	39,16
Sól	[g]	6,89