

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
II śniadanie	sok warzywny	330g
obiad	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	buraki gotowane	150g
	sos koperkowy	50g
	zupa brokułowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	pasta z makreli i jajka z koperkiem	100g
	pieczywo razowe	40g
	masło	10g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 076,29
Energia (EER)	[kcal]	2 163,49
Białko ogółem	[g]	111,62
Tłuszcz	[g]	78,65
Weglowodany ogółem	[g]	252,77
Ogółem nasycone	[g]	42,54
Sacharoza	[g]	24,82
Błonnik pokarmowy	[g]	34,29
Sól	[g]	10,61