

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	jajo gotowane	50g
	sałata	20g
	pomarańcza	80g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	krupnik	350g
	napój owocowy	250g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	burak gotowany	150g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	sałatka makaronowa	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	9 406,77
Energia (EER)	[kcal]	2 241,39
Białko ogółem	[g]	127,11
Tłuszcz	[g]	77,79
Węglowodany ogółem	[g]	264,88
Ogółem nasycone	[g]	31,81
Sacharoza	[g]	27,55
Błonnik pokarmowy	[g]	36,62
Sól	[g]	6,27