

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	szynka z indyka	45g
	ser twarogowy	20g
	sałata	20g
	pomarańcza	100g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
	II śniadanie	serek homogenizowany
obiad	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	schab gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	250g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	kielbasa bawarska	65g
	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	20g

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,

Energia (EER)	[kJ]	9 289,13
Energia (EER)	[kcal]	2 225,13
Białko ogółem	[g]	120,70
Tłuszcz	[g]	69,28
Węglowodany ogółem	[g]	245,00
Ogółem nasycone	[g]	49,51
Sacharoza	[g]	11,28
Błonnik pokarmowy	[g]	34,40
Sól	[g]	8,68