

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kielbasa krakowska	40g
	herbata	250g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	kiwi	70g
obiad	surówka z selera i marchwi	150g
	sos natkowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	kasza jęczmienna ugotowana na sypko	200g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	20g
	potrawka drobiowa z warzywami	100g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	9 200,06
Energia (EER)	[kcal]	2 195,83
Białko ogółem	[g]	113,59
Tłuszcz	[g]	88,68
Węglowodany ogółem	[g]	230,56
Ogółem nasycone	[g]	40,53
Sacharoza	[g]	13,18
Błonnik pokarmowy	[g]	36,58
Sól	[g]	6,84