

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.30

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

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	9 357,01
Energia (EER)	[kcal]	2 227,33
Białko ogółem	[g]	102,71
Tłuszcz	[g]	58,80
Weglowodany ogółem	[g]	289,83
Ogółem nasycone	[g]	34,89
Sacharoza	[g]	29,88
Błonnik pokarmowy	[g]	40,14
Sól	[g]	8,71