

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
II śniadanie	koktajl owocowy z jogurtem	200g
obiad	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zupa kalafiorowa	350g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z marchewką, ananasem i kukurydzą	150g
podwieczorek	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	kiełbaska bawarska na ciepło	70g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 160,98
Energia (EER)	[kcal]	2 190,57
Białko ogółem	[g]	107,90
Tłuszcz	[g]	62,77
Węglowodany ogółem	[g]	253,59
Ogółem nasycone	[g]	38,51
Sacharoza	[g]	26,38
Błonnik pokarmowy	[g]	40,55
Sól	[g]	7,63