Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	banan	160g
	szynka drobiowa	41,5g
	herbata	250g
II śniadanie	chlebek chrupki	12g
	sok wielowarzywny	330g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos natkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	kalafior gotowany na parze	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	masło 82%	10g
	serek naturalny homogenizowany	150g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze	80g
	pieczywo razowe	130g
	jabłko	100g
	herbata	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Chleb graham, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 747,24
Energia (EER)	[kcal]	2 082,87
Białko ogółem	[g]	107,10
Tłuszcz	[g]	61,04
Weglowodany ogółem	[g]	288,16
Ogółem nasycone	[g]	36,84
Sacharoza	[g]	35,78
Błonnik pokarmowy	[g]	39,72
Sól	[g]	8,51