

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
	jabłko	180g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	twarożek z rzodkiewką	80g
obiad	surówka z selera i marchwi	150g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jaglana z warzywami	350g
podwieczorek	sałatka z kaszy pęczak z pomidorem, kukurydzą i wędliną	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 565,34
Energia (EER)	[kcal]	2 037,49
Białko ogółem	[g]	108,01
Tłuszcz	[g]	62,28
Węglowodany ogółem	[g]	271,28
Ogółem nasycone	[g]	32,90
Sacharoza	[g]	25,84
Błonnik pokarmowy	[g]	37,62
Sól	[g]	8,05