

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	ser biały	60g
	szynka orzech	45g
	jabłko	160g
	pomidor	80g
	herbata	250g
II śniadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
podwieczorek	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
	sałatka z jajka, kukurydzy, rzodkiewki i szczypiorku	80g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 073,94
Energia (EER)	[kcal]	2 164,51
Białko ogółem	[g]	119,53
Tłuszcz	[g]	81,62
Węglowodany ogółem	[g]	242,56
Ogółem nasycone	[g]	41,22
Sacharoza	[g]	25,23
Błonnik pokarmowy	[g]	34,50
Sól	[g]	7,50