

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser twarogowy	20g
	sałata	20g
	pomarańcza	100g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	chleb razowy	90g
	masło 82%	12,5
	szynka z indyka	45g
	II śniadanie	serek homogenizowany
obiad	schab gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	250g
podwieczorek	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, 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]	8 808,81
Energia (EER)	[kcal]	2 107,88
Białko ogółem	[g]	114,95
Tłuszcz	[g]	71,05
Węglowodany ogółem	[g]	253,93
Ogółem nasycone	[g]	43,27
Sacharoza	[g]	12,14
Błonnik pokarmowy	[g]	36,47
Sól	[g]	6,42