

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45g
	ser plaster twarogowy	20g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
II śniadanie	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	schab gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	250g
	zupa kalafiorowa	350g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	pomidor	80g
	kiełbasa bawarska	60g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata z kaszy pęczak z kukurydzą i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	10g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze 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]	8 988,66
Energia (EER)	[kcal]	2 139,97
Białko ogółem	[g]	99,92
Tłuszcz	[g]	53,59
Węglowodany ogółem	[g]	292,51
Ogółem nasycone	[g]	34,78
Sacharoza	[g]	28,04
Błonnik pokarmowy	[g]	41,70
Sól	[g]	7,91