

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Jabłko	80
	Masło	12,5
	Sałata	20
	Pieczywo razowe	90
	Ser topiony kostka	17,5
	Szynka konserwowa	45
	Herbata	250
II śniadanie	Chleb chrupki	11,76
	Sok pomidorowy	330
obiad	Ziemniaki z koprem	220
	Zupa jarzynowa z zacierka i zieleciną	330
	Udko gotowane w sosie koperkowym	160
	Surówka z selera i marchwi	160
	Napój owocowy	250
podwieczorek	Twarozek	90
	Masło 82%	10
	Chleb razowy	20
kolacja	Herbata	250
	Masło	12,5
	Pieczywo razowe	130
	Sałatka z brokuła i jajka	150
	kielbasa rawska	40
	Ser plaster twarogowy	21,43

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 891,53
Energia (EER)	[kcal]	2 112,86
Białko ogółem	[g]	100,34
Tłuszcz	[g]	66,08
Weglowodany ogółem	[g]	283,21
Ogółem nasycone	[g]	30,01
Sacharoza	[g]	48,77
Błonnik pokarmowy	[g]	32,24
Sól	[g]	6,44