

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.02

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło	12,5
	Pieczywo razowe	90
	Szynka wieprzowa	45
	Ser biały	60
	Herbata	250
	Jogurt naturalny	150
	Pomidor	50
II śniadanie	Chleb chrupki	5,88
	Jabłko	180
obiad	Ziemniaki	220
	Filet drobiowy gotowany	80
	Zupa grysikowa z zieleniną	350
	Sos koperkowy	50
	Sałtka z buraka	160
	Napój owocowy	250
	podwieczorek	Masło 82%
	Chleb razowy	40
	Sałata	20
	Jajko 1szt	50
kolacja	Herbata	250
	Masło 82%	12,5
	Pasta mięsno-warzywna	100
	Ser topiony plaster 1szt	16,25
	Sałata	20

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 310,48
Energia (EER)	[kcal]	1 977,03
Białko ogółem	[g]	99,15
Tłuszcz	[g]	74,33
Węglowodany ogółem	[g]	232,32
Ogółem nasycone	[g]	30,61
Sacharoza	[g]	16,07
Błonnik pokarmowy	[g]	27,95
Sól	[g]	6,66