

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jabłko	80g
	herbata	250ml
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90
	poledwica drobiowa	40
	twarożek z rzodkiewką	70g
	masło82%	12,5
II śniadanie	chleb ryżowy	5,88
	jogurt naturalny	150
obiad	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50ml
	Zupa koperkowa z ziemniakami	350
	Filet drobiowy gotowany	80
	ryz ciemny gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250ml
	podwieczorek	pasta z jajka z kukurydzą
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo mieszane	90g
	masło	12,5
	kiełbasa krakowska	40
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 503,69
Energia (EER)	[kcal]	2 025,50
Białko ogółem	[g]	85,10
Tłuszcz	[g]	79,99
Weglowodany ogółem	[g]	247,07
Ogółem nasycone	[g]	35,19
Sacharoza	[g]	25,50
Błonnik pokarmowy	[g]	27,17
Sól	[g]	6,05