

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	szynka orzech	45g
	pomidor	80g
	pomarańcza	100g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	kefir	150g
	surówka z buraka i jabłka	150g
	sos koperkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka jarzynowa	100g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	jabłko	90g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 616,81
Energia (EER)	[kcal]	2 053,04
Białko ogółem	[g]	101,14
Tłuszcz	[g]	66,64
Węglowodany ogółem	[g]	271,57
Ogółem nasycone	[g]	35,76
Sacharoza	[g]	28,38
Błonnik pokarmowy	[g]	40,66
Sól	[g]	6,88