

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	45g
	jabłko	180g
	twarożek z koperkiem	80g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	podwieczorek	mus owocowy
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 565,25
Energia (EER)	[kcal]	2 040,36
Białko ogółem	[g]	104,52
Tłuszcz	[g]	64,67
Węglowodany ogółem	[g]	264,72
Ogółem nasycone	[g]	32,03
Sacharoza	[g]	24,03
Błonnik pokarmowy	[g]	39,17
Sól	[g]	5,83