

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	szynka drobiowa	40g
	Herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300ml
	herbata	250ml
	sałata	20g
	ser plaster topiony 2 szt	32,5
	II śniadanie	twarozek , wafel ryżowy 1szt
obiad	marchewka gotowana	150g
	napój owocowy	250ml
	Zupa burakowa z makaronem	350ml
	gulasz gotowany z warzywami	90g
	kasza jęczmienna gotowana	200g
podwieczorek	sałatka z tuńczyka i makaronu	80g
	masło	10 g
	chleb razowy	40g
kolacja	masło 82%	12,5
	jajko gotowane 1szt	50g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jabłko	150g
	pieczywo razowe	130
	masło82%	12,5

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 474,53
Energia (EER)	[kcal]	2 018,36
Białko ogółem	[g]	90,10
Tłuszcz	[g]	62,09
Weglowodany ogółem	[g]	265,95
Ogółem nasycone	[g]	30,71
Sacharoza	[g]	23,94
Błonnik pokarmowy	[g]	40,05
Sól	[g]	7,07