

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45
	ser topiony kostka	17,50g
	masło82%	12,5
	jogurt	150g
	herbata	250ml
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90
II śniadanie	kiwi 1 szt	
	jogurt naturalny	150
obiad	sałatka z buraka	150g
	sos jarzynowy	50ml
	Zupa grysikowa z warzywami	350g
	pulpet gotowany na parze	80
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250ml
podwieczorek	sałatka makaronowa	80g
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo razowe	90g
	masło	12,5
	kielbasa krakowska	40
	pasta z ryby wędzonej	80g
	pomidor	50g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 776,35
Energia (EER)	[kcal]	2 093,87
Białko ogółem	[g]	94,76
Tłuszcz	[g]	81,53
Węglowodany ogółem	[g]	246,50
Ogółem nasycone	[g]	39,84
Sacharoza	[g]	23,99
Błonnik pokarmowy	[g]	31,14
Sól	[g]	8,67