

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały	60g
	kielbasa szynkowa	40g
	pomidor	50g
	herbata	250 ml
	pieczywo razowe	90 g
	masło 82%	12,5
II śniadanie	chleb ryżowy	5,88
	koktajl owocowy	200ml
obiad	napój owocowy	250ml
	gulasz wieprzowy gotowany z warzywami	100g
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami	350ml
	surówka z marchewki i jabłka	150
	kasza jęczmień gotowana na sypek	200g
	podwieczorek	pasta mięsno-warzywna drobiowa
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	kolacja	herbata
	pieczywo mieszane	130g
	masa 82%	12,5g
	kielbaska bawarska na ciepło 1 szt	60g
	ser topiony kostka 2 szt	35g
	bukiet warzyw na parze	80g
	chleb razowy	40g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:
Bułki grahamki, Chleb zwykły, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 622,69
Energia (EER)	[kcal]	2 055,85
Białko ogółem	[g]	91,40
Tłuszcz	[g]	64,69
Węglowodany ogółem	[g]	239,66
Ogółem nasycone	[g]	39,78
Sacharoza	[g]	18,77
Błonnik pokarmowy	[g]	38,31
Sól	[g]	7,03