

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	100g
	twarożek ze szczypiorem	70g
	kiełbasa łopatkowa	40g
II śniadanie	sok pomidorowy, wafel ryżowy	330g
obiad	ryba na parze z warzywami	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	napój owocowy	250ml
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa jaglana z warzywami	350ml
	sos koperkowy	50 ml
podwieczorek	sałatka makaronowa	100g
kolacja	masło 82%	12,5
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	130
	masło 82%	12,5
	herbata	250 ml

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 132,85
Energia (EER)	[kcal]	2 169,63
Białko ogółem	[g]	111,68
Tłuszcz	[g]	58,76
Węglowodany ogółem	[g]	312,94
Ogółem nasycone	[g]	28,77
Sacharoza	[g]	46,41
Błonnik pokarmowy	[g]	31,32
Sól	[g]	5,10