

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek śmietankowy	30g
	jabłko	160g
	masło 82%	12,5
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	zupa burakowa z makaronem	350g
	filet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220tg
	napój owocowy	250g
	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	twarożek	65g
	chleb razowy	40g
	masło	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kielbasa rawska	40g
	pulpet z ryby	80g
	sałata	20g
	warzywa duszone	60g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	7 924,08
Energia (EER)	[kcal]	1 886,12
Białko ogółem	[g]	96,49
Tłuszcz	[g]	57,25
Weglowodany ogółem	[g]	243,06
Ogółem nasycone	[g]	29,60
Sacharoza	[g]	15,11
Błonnik pokarmowy	[g]	40,49
Sól	[g]	7,81