

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pasztet drobiowy	60g
	kielbasa krakowska	40g
	banan	60g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	kasza gryczana gotowana na sypko	200g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	schab gotowany	80g
	brokuł gotowany na parze z oliwą i ziołami	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewką	100g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa drobiowa	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	herbata	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	2 058,80
Białko ogółem	[g]	103,53
Tłuszcz	[g]	70,25
Węglowodany ogółem	[g]	247,68
Ogółem nasycone	[g]	32,02
Sacharoza	[g]	14,70
Błonnik pokarmowy	[g]	36,38
Sól	[g]	6,90
Energia (EER)	[kJ]	9 718,83