

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka wieprzowa	45g
	ser biały plaster	20g
	herbata	250g
	pomarańcza	70g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	sos natkowy	50g
	kefir	150g
	udziec drobiowy gotowany	160g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	marchew gotowana	150g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
podwieczorek	ogórek zielony	50g
	kielbaska bawarska	55g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	połędwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	65g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

Zestawienie składników odżywczych

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kcal]	2 081,21
Białko ogółem	[g]	120,47
Tłuszcz	[g]	61,18
Weglowodany ogółem	[g]	234,17
Ogółem nasycone	[g]	33,80
Sacharoza	[g]	16,27
Błonnik pokarmowy	[g]	37,17
Sól	[g]	10,14
Białko ogółem	[g]	103,19