

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	sałata	10g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	twarożek z rzodkiewką i koperkiem	90g
	szynka drobiowa	40g
II śniadanie	pomarańcza	250g
obiad	napój owocowy	250g
	kalafior parowany	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos natkowy	50g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	150g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	surówka z marchewki i jabłka	100g
	serek śmietankowy	30g

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]	2 007,05
Białko ogółem	[g]	97,96
Tłuszcz	[g]	62,44
Węglowodany ogółem	[g]	268,72
Ogółem nasycone	[g]	34,55
Sacharoza	[g]	23,66
Błonnik pokarmowy	[g]	37,70
Sól	[g]	5,16
Energia (EER)	[kJ]	9 130,83