

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z indyka	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	sałata z jogurtem	120g
	sos jarzynowy	50g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	udko gotowane	150g
	ryż brązowy	200g
podwieczorek	serek homogenizowany	150g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	120g
	bukiet warzyw na parze	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 740,41
Energia (EER)	[kcal]	2 083,68
Białko ogółem	[g]	115,25
Tłuszcz	[g]	77,76
Węglowodany ogółem	[g]	222,01
Ogółem nasycone	[g]	42,92
Sacharoza	[g]	7,05
Błonnik pokarmowy	[g]	36,23
Sól	[g]	7,83