

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
	jabłko	160g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	jogurt naturalny	100g
	kiwi	60g
obiad	kefir	150g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
	ryba gotowana na parze z warzywami	130g
	zupa wielowarzywna	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	podwieczorek	twarożek z rzodkiewką
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	pasztet drobiowy	80g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Zestawienie składników odżywczych

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 197,54
Energia (EER)	[kcal]	2 025,14
Białko ogółem	[g]	95,30
Tłuszcz	[g]	71,01
Weglowodany ogółem	[g]	257,32
Ogółem nasycone	[g]	35,32
Sacharoza	[g]	19,50
Błonnik pokarmowy	[g]	39,25
Sól	[g]	7,44