

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.23

| Posiłek | Pozycja | Ilość |
|--------------|--|--------|
| I śniadanie | masło 82% | 12,5 |
| | szynka konserwowa | 45g |
| | twarożek ze szczypiorem | 80g |
| | sałata | 10g |
| | pomidor | 80g |
| | jogurt naturalny | 150g |
| | herbata | 250g |
| | pieczywo razowe | 90g |
| II śniadanie | kiwi, chleb chrupki | 70+5,5 |
| obiad | zupa pomidorowa z makaronem | 350g |
| | filet drobiowy gotowany | 80g |
| | kasza jęczmienna na sypko | 200g |
| | surówka z marchwi i selera | 150g |
| | napój owocowy | 250g |
| | sos jarzynowy | 50g |
| podwieczorek | sałatka z jaja, kukurydzy i rzodkiewki | 70g |
| | masło 82% | 10g |
| | chleb razowy | 40g |
| kolacja | chleb razowy | 130g |
| | masło 82% | 12,5 |
| | schab gotowany | 80g |
| | sos koperkowy | 50g |
| | ser plaster twarogowy | 21,43 |
| | marchew tarta z jabłkiem | 70g |

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

| Składnik | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER) | [kJ] | 8 426,33 |
| Energia (EER) | [kcal] | 2 015,69 |
| Białko ogółem | [g] | 112,17 |
| Tłuszcz | [g] | 58,66 |
| Węglowodany ogółem | [g] | 248,47 |
| Ogółem nasycone | [g] | 31,48 |
| Sacharoza | [g] | 16,13 |
| Błonnik pokarmowy | [g] | 37,69 |
| Sól | [g] | 6,08 |