

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5
	szynka delikatesowa	45g
	ser plaster twarogowy	21,43
	pomidor	80g
	banan	180g
	schab gotowany	80g
	II śniadanie	mus owocowy
obiad	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	250g
	sos jarzynowy	50g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pomidor z jogurtem	190g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata jarzynowa	150
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	masło	12,5

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 577,09
Energia (EER)	[kcal]	2 040,77
Białko ogółem	[g]	84,21
Tłuszcz	[g]	56,76
Weglowodany ogółem	[g]	314,76
Ogółem nasycone	[g]	28,24
Sacharoza	[g]	38,14
Błonnik pokarmowy	[g]	44,71
Sól	[g]	6,86