

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	kielbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	serek homogenizowany	150g
	masło 82%	12,5g
	sok pomidorowy, wafel ryżowy	330g
II śniadanie	pulpet rybny	80g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z selera i jabłka	150g
	napój owocowy	250ml
	zupa jaglana z warzywami	350ml
	podwieczorek	masło 82%
	pieczywo razowe	40g
	sałatka z kaszy pęczak	100g
	kolacja	herbata
	masło82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	sałata	20g
	jabłko	100g
	ser plaster twarogowy	21,43g
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 988,24
Energia (EER)	[kcal]	2 141,04
Białko ogółem	[g]	111,70
Tłuszcz	[g]	70,15
Węglowodany ogółem	[g]	264,55
Ogółem nasycone	[g]	38,51
Sacharoza	[g]	16,36
Błonnik pokarmowy	[g]	41,61
Sól	[g]	8,21