

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	banan	180g
	II śniadanie	jogurt naturalny
	jabłko	100g
obiad	surówka z selera i jabłka	150g
	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	zupa grysikowa	350g
	schab gotowany	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	kielbasa bawarska	70g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	ogórek	50g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	40g
	ser biały	60g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 580,07
Energia (EER)	[kcal]	2 043,93
Białko ogółem	[g]	96,38
Tłuszcz	[g]	58,88
Węglowodany ogółem	[g]	259,81
Ogółem nasycone	[g]	40,70
Sacharoza	[g]	29,17
Błonnik pokarmowy	[g]	35,96
Sól	[g]	7,70