

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka orzech	45g
	ser twarogowy plaster	20g
	sałata	20g
	jabłko	180g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	marchewka gotowana	150g
	zupa wielowarzywna	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	ryba gotowana na parze z warzywami	130g
podwieczorek	twarożek z rzodkiewką	80g
	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
	pomidor	80g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 229,74
Energia (EER)	[kcal]	2 031,11
Białko ogółem	[g]	94,92
Tłuszcz	[g]	65,14
Węglowodany ogółem	[g]	276,98
Ogółem nasycone	[g]	34,80
Sacharoza	[g]	23,53
Błonnik pokarmowy	[g]	42,07
Sól	[g]	7,40