

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
II śniadanie	jabłko	180g
	serek homogenizowany	150g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	kefir	150g
	napój owocowy	250g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	80g
kolacja	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g

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, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 711,15
Energia (EER)	[kcal]	2 311,22
Białko ogółem	[g]	124,62
Tłuszcz	[g]	79,62
Węglowodany ogółem	[g]	282,23
Ogółem nasycone	[g]	34,31
Sacharoza	[g]	48,85
Błonnik pokarmowy	[g]	27,30
Sól	[g]	5,90