

Jadłospis dla diety: Cukrzycowa 6 posiłkowa (Cukrzycowa 6 posiłkowa) na dzień 2019-10-29

Lp.	Posiłek	Rodzaj	Danie/Asortyment/Alergeny	Gramat. dania		Ilość		Składniki odżywcze				
				Gramat.	Jm	Plano- wana	Jm	Energia (kcal)	Białko ogółem (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany ogółem (g)	WW (Por)
1	Śniadanie	Dania	Chleb razowy (GLU)	100	g	1	Por	221,00	8,30	1,70	48,70	4,90
2	Śniadanie	Dania	Masło extra 82% (MLE)	20	g	1	Por	147,00	0,14	16,50	0,14	0,02
3	Śniadanie	Dania	Płędwica "Ani" drobiowa z dodatkiem wieprzowiny (SOJ, MLE, SEL, GOR)	55	g	1	Por	56,84	12,30	0,70	0,12	0,00
4	Śniadanie	Dania	Pomidor	70	g	1	Por	14,00	0,63	0,14	2,52	0,28
5	Śniadanie	Dania	Herbata b/c	300	ml	1	Por	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Śniadanie	Dania	Jogurt naturalny szt. (MLE)	1	szt	1	Por	60,00	4,30	2,00	6,20	0,60
7	2. śniadanie	Dania	Kanapka z serem topionym (chleb 60g, margaryna 5g, ser topiony 25g) (GLU, MLE)	1	szt	1	Por	207,10	8,36	7,77	29,52	2,97
8	Obiad	Dania	Kalaforowa z ryżem* (GLU, JAJ, MLE, SEL)	400	ml	1	Por	119,37	3,39	1,53	24,31	2,46
9	Obiad	Dania	Ziemniaki.	250	g	1	Por	212,50	4,75	0,25	51,25	5,25
10	Obiad	Dania	Bitka wołowa	70	g	1	Por	106,40	15,05	5,11	0,00	0,00
11	Obiad	Dania	Sos własny (GLU)	150	g	1	Por	28,30	0,69	0,07	6,25	0,61
12	Obiad	Dania	Bukiet warzyw	100	g	1	Por	30,55	2,08	0,29	6,35	0,68
13	Obiad	Dania	Salatka z kapusty czerwonej z cebulką i jabłkiem.	100	g	1	Por	78,52	2,39	3,30	11,60	1,20
14	Obiad	Dania	Kompot owocowy z jabłkami b/c	250	ml	1	Por	13,50	0,20	0,11	3,64	0,36
15	Podwieczerek	Dania	Kanapka z serem żółtym (chleb 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) (GLU, MLE)	1	szt	1	Por	211,60	11,96	6,75	29,25	2,94
16	Podwieczerek	Dania	Surówka Coleslaw. (JAJ, MLE, GOR)	50	g	1	Por	47,52	1,20	2,17	7,05	0,69
17	Kolacja	Dania	Chleb razowy (GLU)	100	g	1	Por	221,00	8,30	1,70	48,70	4,90
18	Kolacja	Dania	Masło extra 82% (MLE)	20	g	1	Por	147,00	0,14	16,50	0,14	0,02
19	Kolacja	Dania	Herbata b/c	300	ml	1	Por	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
20	Kolacja	Dania	Szynka prasowana z indykiem	55	g	1	Por	82,94	8,64	5,39	0,06	0,00
21	Kolacja	Dania	Salata zielona	20	g	1	Por	4,32	0,38	0,05	0,78	0,08
22	Posiłek nocny	Dania	Kanapka z szynką drobiową (chleb 60g, margaryna 5g, szynka 25g) (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)	1	szt	1	Por	157,10	10,28	1,32	29,27	2,94
								2166,57	103,48	73,36	305,85	30,91