

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.01

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jabłko	180g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
	chleb chrupki	5g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
	marchew gotowana	150g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	chleb graham	40g
	masło 82%	12,5
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka z brokuła	150g
	kielbasa rawska	40g
	ser twarogowy plaster	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (EER)	[kJ]	8 985,25
Energia (EER)	[kcal]	2 142,80
Białko ogółem	[g]	112,34
Tłuszcz	[g]	78,51
Węglowodany ogółem	[g]	247,00
Ogółem nasycone	[g]	39,18
Sacharoza	[g]	17,73
Błonnik pokarmowy	[g]	41,80
Sól	[g]	8,62