

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	szynka z indyka	45g
	sałata	20g
	jogurt	150g
	herbata	250g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	buraki gotowane	150g
	sos koperkowy	50g
	zupa brokułowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
podwieczorek	pomidor z jogurtem	200g
	pieczywo razowe	40g
	masło	10g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 511,70
Energia (EER)	[kcal]	2 027,14
Białko ogółem	[g]	99,28
Tłuszcz	[g]	68,23
Węglowodany ogółem	[g]	254,09
Ogółem nasycone	[g]	40,05
Sacharoza	[g]	18,33
Błonnik pokarmowy	[g]	35,40
Sól	[g]	7,66