

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kielbasa drobiowa	40g
	ser twarogowy	20g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	II śniadanie	koktajl truskawkowy na kefirze
obiad	sos jarzynowy	50g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	kielbaska bawarska	70g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	ogórek	50g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka z indyka	45g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze z oliwą i ziołami	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, 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

Energia (EER)	[kJ]	9 069,80
Energia (EER)	[kcal]	2 163,14
Białko ogółem	[g]	100,61
Tłuszcz	[g]	71,25
Weglowodany ogółem	[g]	247,16
Ogółem nasycone	[g]	44,32
Sacharoza	[g]	16,76
Błonnik pokarmowy	[g]	38,51
Sól	[g]	7,67