

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	chleb razowy	90g
	masło 82%	12,5
	szynka orzech	45g
	serek homogenizowany	150g
	sałata	20g
	jabłko	80g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	napój owocowy	250g
	marchewka gotowana	150g
	gulasz drobiowy gotowany z warzywami	110g
	ziemniaki z koprem	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	sałatka z tuńczykiem	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (EER)	[kJ]	8 947,44
Energia (EER)	[kcal]	2 131,90
Białko ogółem	[g]	107,94
Tłuszcz	[g]	67,58
Węglowodany ogółem	[g]	272,08
Ogółem nasycone	[g]	36,38
Sacharoza	[g]	20,32
Błonnik pokarmowy	[g]	42,76
Sól	[g]	9,25