

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	szynka delikatesowa	45g
	sałata	20g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	kefir	150g
	sos jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany na parze	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	twarożek z rzodkiewką	65g
	chleb razowy	40g
	masło	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tuńczyka	120g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tuńczyk w sosie własnym

Energia (EER)	[kJ]	8 440,48
Energia (EER)	[kcal]	2 007,15
Białko ogółem	[g]	101,77
Tłuszcz	[g]	57,26
Węglowodany ogółem	[g]	272,49
Ogółem nasycone	[g]	31,25
Sacharoza	[g]	17,93
Błonnik pokarmowy	[g]	37,92
Sól	[g]	6,66