

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	10g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	serek śmietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	jabłko	180g
	chleb razowy	90g
	herbata	250g
II śniadanie	koktajl truskawkowy z jogurtem	200g
obiad	kefir	150g
	zupa brokułowa	350g
	potrawka drobiowa w jarzynach	120g
	kasza pęczak na sypko	200g
	buraczki gotowane	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, oliwą i ziołami	100g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (EER)	[kJ]	8 336,18
Energia (EER)	[kcal]	1 987,14
Białko ogółem	[g]	91,48
Tłuszcz	[g]	72,00
Węglowodany ogółem	[g]	242,29
Ogółem nasycone	[g]	36,00
Sacharoza	[g]	24,27
Błonnik pokarmowy	[g]	36,63
Sól	[g]	5,96