

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	serek śmietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	jabłko	180g
	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	sałata	10g
II śniadanie	koktajl truskawkowy z jogurtem	200g
obiad	napój owocowy	250g
	buraczki gotowane	150g
	kasza pęczak na sypko	200g
	kefir	150g
	potrawka drobiowa w jarzynach	120g
	zupa brokułowa	350g
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,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 496,92
Energia (EER)	[kcal]	2 017,81
Białko ogółem	[g]	97,76
Tłuszcz	[g]	57,08
Weglowodany ogółem	[g]	281,29
Ogółem nasycone	[g]	31,08
Sacharoza	[g]	25,59
Błonnik pokarmowy	[g]	30,15
Sól	[g]	7,43