

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	serek homogenizowany	150g
	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	45g
II śniadanie	jogurt naturalny	150g
	jabłko	100g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	ryba na parze z warzywami	120g
	zupa wielowarzywna	350g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	kielbasa bawarska	70g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	ogórek	50g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	40g
	ser biały	60g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (EER)	[kJ]	9 301,74
Energia (EER)	[kcal]	2 218,25
Białko ogółem	[g]	106,82
Tłuszcz	[g]	74,49
Węglowodany ogółem	[g]	248,72
Ogółem nasycone	[g]	52,08
Sacharoza	[g]	13,61
Błonnik pokarmowy	[g]	38,24
Sól	[g]	8,26