

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.01

Posiłek	Pozycja	Ilość	
I śniadanie	masło 82%	12,5g	
	szynka konserwowa	45g	
	serek śmietankowy	30g	
	herbata	250g	
	kiwi	70g	
	sałata	20g	
	jogurt naturalny	150g	
	pieczywo razowe	90g	
II śniadanie	sok pomidorowy	330g	
	chleb chrupki	5g	
obiad	ziemniaki z koprem	220g	
	napój owocowy	250g	
	zupa jarzynowa z zacierką	350g	
	sos natkowy	50g	
	marchew gotowana	150g	
	udko drobiowe gotowane	200g	
	podwieczorek	twarożek ze szczypiorkiem	80g
		chleb graham	40g
masło 82%		12,5	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo razowe	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałatka z brokuła	150g	
	kiełbasa rawska	40g	
	ser twarogowy plaster	20g	

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 214,05
Energia (EER)	[kcal]	2 196,80
Białko ogółem	[g]	118,16
Tłuszcz	[g]	81,01
Weglowodany ogółem	[g]	246,44
Ogółem nasycone	[g]	40,98
Sacharoza	[g]	16,62
Błonnik pokarmowy	[g]	40,43
Sól	[g]	8,85