

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	szynka z indyka	45g
	pomarańcza	100g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	kefir	200g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka z kaszy pęczak	150g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	80g
	herbata	250g
	kielbasa rawska	40g
	ryż z sosem truskawkowym	200g
	pomidor	80g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 586,41
Energia (EER)	[kcal]	2 039,14
Białko ogółem	[g]	82,86
Tłuszcz	[g]	52,10
Weglowodany ogółem	[g]	307,51
Ogółem nasycone	[g]	26,49
Sacharoza	[g]	21,22
Błonnik pokarmowy	[g]	42,93
Sól	[g]	8,17