

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	150g
	szynka delikatesowa	45g
	ser plaster twarogowy	20g
	masło 82%	12,5g
	mus owocowy	200g
II śniadanie	schab gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka i jabłka	150g
	zupa kalafiorowa	350g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	250g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	pomidor z jogurtem	200g
kolacja	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	sałata z kaszy pęczak z kukurydzą i pomidorem	150g
	ser biały	60g
	sałata	10g
	masło 82%	12,5g
	jabłko	100g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

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

Energia (EER)	[kJ]	8 788,46
Energia (EER)	[kcal]	2 089,90
Białko ogółem	[g]	98,80
Tłuszcz	[g]	57,41
Weglowodany ogółem	[g]	305,73
Ogółem nasycone	[g]	30,42
Sacharoza	[g]	29,85
Błonnik pokarmowy	[g]	42,50
Sól	[g]	6,80