

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	jajo gotowane	50g
	pomidor	80g
	mandarynka	70g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa z zacierką	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos natkowy	50g
	marchew gotowana	150g
	kefir	150g
podwieczorek	sałatka z tuńczykiem, ryżem, kukurydzą i jajkiem	120g
	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek z koperkiem	80g
	szynka konserwowa	45g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (EER)	[kJ]	9 200,97
Energia (EER)	[kcal]	2 191,05
Białko ogółem	[g]	120,75
Tłuszcz	[g]	72,46
Węglowodany ogółem	[g]	262,22
Ogółem nasycone	[g]	39,27
Sacharoza	[g]	17,65
Błonnik pokarmowy	[g]	38,70
Sól	[g]	7,03