

Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	serek śmietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	jabłko	180g
	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	sałata	10g
	pomidor	80g
	II śniadanie	koktajl truskawkowy z jogurtem
obiad	sos jarzynowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	sałata z jogurtem	100g
	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	sałatka z pomidorem, oliwą i ziołami	100g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	jajko gotowane	50g
	szynka drobiowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 876,78
Energia (EER)	[kcal]	2 116,46
Białko ogółem	[g]	108,71
Tłuszcz	[g]	79,41
Węglowodany ogółem	[g]	238,51
Ogółem nasycone	[g]	39,86
Sacharoza	[g]	15,06
Błonnik pokarmowy	[g]	35,69
Sól	[g]	6,16