

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.03

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Jabłko	80g
	Salata - listek	
	Herbata	250ml
	Pieczywo mieszane	90g
	Masło 82%	12,5g
	Kielbasa łopatkowa	40g
	Serek śmietankowy	30g
II śniadanie	Kiwi	70g
obiad	Brokuły na parze	150g
	Napój owocowy	250ml
	Sos natkowy	50ml
	Kasza jęczmienna	200g
	Pulpet drobiowy na parze	80g
	Zupa kopekowa z ziemniakami	350ml
podwieczorek	Salatka z tuńczyka	80g
	Chleb razowy	20
kolacja	Herbata	250ml
	Pieczywo mieszane	130g
	Masło 82%	12,5
	Glasz gotowany z warzywami	80g
	Ser topiony plaster	16,25
	Salata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe,  
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 234,59
Energia (EER)	[kcal]	2 196,06
Białko ogółem	[g]	101,92
Tłuszcz	[g]	68,68
Węglowodany ogółem	[g]	298,02
Ogółem nasycone	[g]	27,31
Sacharoza	[g]	33,11
Błonnik pokarmowy	[g]	25,51
Sól	[g]	5,01