

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Herbata	250ml
	Masło 82%	12,5g
	Pieczywo razowe	90g
	Szynka konserwowa	45g
	Serek homogenizowany	150g
	Salata - listek	
II śniadanie	Pomidor	50g
	chleb chrupki	5,88
obiad	Jogurt naturalny	150g
	Ryba na parze z warzywami	90g
	Ziemniaki z koprem	220
	Zupa pomidorowa z makaronem	350ml
	Napój owocowy	250g
	Salatka z buraka	150
podwieczorek	Pasztet	32,5g
	chleb razowy	40
	sałata	20
kolacja	Herbata	250ml
	Masło	12,5g
	Pieczywo razowe	130g
	Pasta z jaj ze szczypiorkiem	70g
	Kiełbasa rawska	40g
	Marchew tarta z jabłkiem	60g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 184,36
Energia (EER)	[kcal]	2 185,70
Białko ogółem	[g]	100,15
Tłuszcz	[g]	77,29
Węglowodany ogółem	[g]	271,09
Ogółem nasycone	[g]	36,55
Sacharoza	[g]	21,20
Błonnik pokarmowy	[g]	31,15
Sól	[g]	5,70