

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Jabłko	80g
	Herbata	250ml
	Pieczywo pszenne	90g
	Masło 82%	12,5
	Szynka z indyka	45g
	Twarożek ze szczypiorem	70g
	Salata- listek	
II śniadanie	chleb ryżowy	5,88g
	sok pomidorowy	330ml
obiad	Sos jarzynowy	50gg
	Pulpet gotowany wieprzowo- wołowy	80g
	Ziemniaki z koprem	220
	Zupa brokułowa z zacierką	350ml
	Marchew gotowana	150g
	Napój owocowy	250g
podwieczorek	kiełbasa bawarska	50g
	Chleb razowy	20
	masło 82%	10
kolacja	Herbata	250ml
	Masło 82%	12,5
	Pieczywo mieszane	130g
	Kiełbasa łopatkowa	40gt
	Serek śmietankowy	30g
	Salata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**  
**Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 033,95
Energia (EER)	[kcal]	1 997,97
Białko ogółem	[g]	99,50
Tłuszcz	[g]	66,16
Weglowodany ogółem	[g]	252,79
Ogółem nasycone	[g]	21,96
Sacharoza	[g]	37,05
Błonnik pokarmowy	[g]	21,73
Sól	[g]	5,97