

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.07

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Herbata	250g
	zacierka na mleku	250ml
	Pieczywo pszenne	90g
	banan	70g
	herbata	250ml
	sałata	20g
	ser plaster twarogowy	21,43
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	kielbasa rawska	40g
II śniadanie	sok pomidorowy	330
	chleb ryżowy	5,88
obiad	zupa brokułowa z ziemniakami	350ml
	napój owocowy	250ml
	pulpet gotowany na parze	90g
	sos jarzynowy	50ml
	Surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koprem	220
podwieczorek	serek śmietankowy	21,43
	chleb razowy	40
	pomidor	50
	masło	10
kolacja	masło 82%	12,5
	Pasta z sera i pomidora	70g
	szynka delikatesowa	45
	bukiet warzyw na parze	70g
	pieczywo razowe	130
	masło 82%	12,5

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**  
**Bułki grahamki, Chleb**  
**zwykły, Jaja kurze**  
**całe, Mleko**  
**spożywcze, 2%**  
**tłuszczu, Ser**  
**twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 089,15
Energia (EER)	[kcal]	1 926,45
Białko ogółem	[g]	81,06
Tłuszcz	[g]	62,50
Weglowodany ogółem	[g]	269,43
Ogółem nasycone	[g]	30,27
Sacharoza	[g]	23,17
Błonnik pokarmowy	[g]	38,26
Sól	[g]	8,00