

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka drobiowa	40g
	ser biały	60g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	pomidor	100g
II śniadanie	banan	60g
	jogurt naturalny	100g
obiad	krupnik z kaszy jaglanej	350g
	krupnik z kaszy jaglanej	350g
	sos koperkowy	50g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	sałatka z buraka	150g
	budyń	170g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchew tarta z jabłkiem	50g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 853,04
Energia (EER)	[kcal]	2 108,28
Białko ogółem	[g]	109,59
Tłuszcz	[g]	62,86
Węglowodany ogółem	[g]	282,81
Ogółem nasycone	[g]	34,35
Sacharoza	[g]	30,00
Błonnik pokarmowy	[g]	39,55
Sól	[g]	6,86