

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka konserwowa	45g
	jogurt naturalny	150g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	20g
	II śniadanie	mus owocowy
obiad	kasza pęczak	200g
	sałatka z buraka	150g
	napój owocowy	250g
	udko z kurczaka gotowane	160g
	zupa brokułowa	350g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	jabłko	160g
	serek naturalny homogenizowany	150g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, 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)	[kcal]	2 123,72
Białko ogółem	[g]	119,13
Tłuszcz	[g]	79,50
Węglowodany ogółem	[g]	238,48
Ogółem nasycone	[g]	37,79
Sacharoza	[g]	29,55
Błonnik pokarmowy	[g]	33,34
Sól	[g]	5,94
Energia (EER)	[kJ]	9 058,72