

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek śmietankowy	30g
	pomidor	80g
	jabłko	80g
	serek homogenizowany	150g
	chleb razowy	90g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	45g
	II śniadanie	koktajl z truskawką
obiad	sos pomidorowy	50g
	napój owocowy	250g
	surówka z selera i jabłka	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	schab gotowany	80g
	zupa grysikowa	350g
	podwieczorek	sałatka makaronowa
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	40g
	ser biały	60g
	sałata z oliwą i ziołami	50g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 438,56
Energia (EER)	[kcal]	2 010,19
Białko ogółem	[g]	105,22
Tłuszcz	[g]	69,91
Węglowodany ogółem	[g]	241,34
Ogółem nasycone	[g]	38,04
Sacharoza	[g]	17,13
Błonnik pokarmowy	[g]	34,96
Sól	[g]	6,62