

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pomarańcza	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	jajo gotowane	50g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	sos natkowy	50g
	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sałatka makaronowa	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 863,29
Energia (EER)	[kcal]	2 111,66
Białko ogółem	[g]	124,88
Tłuszcz	[g]	73,06
Węglowodany ogółem	[g]	240,92
Ogółem nasycone	[g]	31,49
Sacharoza	[g]	26,54
Błonnik pokarmowy	[g]	34,74
Sól	[g]	6,22