

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	pieczywo razowe	90g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
II śniadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	sałatka z buraka i jabłka	150
	napój owocowy	250g
	makaron razowy gotowany	200g
	gulasz wieprzowy gotowany	100g
	zupa kalafiorowa z ziemniakiem	350
podwieczorek	sałatka jarzynowa	100g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	pasta z makreli wędzonej	90g
	kiełbasa krakowska	40g
	marchew tarta z jabłkiem	50g
	masło	12,5

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 452,51
Energia (EER)	[kcal]	2 013,81
Białko ogółem	[g]	103,91
Tłuszcz	[g]	68,18
Węglowodany ogółem	[g]	241,42
Ogółem nasycone	[g]	34,01
Sacharoza	[g]	21,99
Błonnik pokarmowy	[g]	35,41
Sól	[g]	7,71