

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	kiełbasa krakowska	40g
	serek śmietankowy	30g
II śniadanie	kiwi	70g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	kasza jęczmienna ugotowana na sypko	200g
	udziec drobiowy gotowany	140g
	sos natkowy	50g
	surówka z selera i marchwi	150g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	masło	10g
	pasta z jajka i twarogu ze szczypiorkiem	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masła 82%	12,5g
	ser twarogowy plaster	20g
	potrawka drobiowa z warzywami	100g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 895,17
Energia (EER)	[kcal]	2 122,39
Białko ogółem	[g]	103,84
Tłuszcz	[g]	82,85
Węglowodany ogółem	[g]	235,16
Ogółem nasycone	[g]	38,69
Sacharoza	[g]	14,73
Błonnik pokarmowy	[g]	39,19
Sól	[g]	6,86