

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.11.29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	40g
	jajo gotowane	50g
	pomidor	80g
	jabłko	100g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	napój owocowy	250g
	zupa brokułowa z zacierką	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos natkowy	50g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	sałatka z tuńczykiem, ryżem, kukurydzą i jajkiem	120g
	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek z koperkiem	80g
	szynka konserwowa	45g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tuńczyk w sosie własnym**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 569,52
Energia (EER)	[kcal]	2 042,52
Białko ogółem	[g]	113,42
Tłuszcz	[g]	69,61
Węglowodany ogółem	[g]	239,75
Ogółem nasycone	[g]	37,41
Sacharoza	[g]	16,07
Błonnik pokarmowy	[g]	38,47
Sól	[g]	6,89