

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	45g
	jabłko	100g
	twarożek z koperkiem	80g
	herbata	250g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	sałata z jogurtem	100g
	filet drobiowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
podwieczorek	mus owocowy	200g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Energia (EER)	[kJ]	8 911,47
Energia (EER)	[kcal]	2 121,51
Białko ogółem	[g]	105,69
Tłuszcz	[g]	64,87
Węglowodany ogółem	[g]	292,78
Ogółem nasycone	[g]	32,15
Sacharoza	[g]	33,88
Błonnik pokarmowy	[g]	40,07
Sól	[g]	5,87