

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pomarańcza	100g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	40g
	II śniadanie	koktajl owocowy z jogurtem
obiad	surówka z marchwi i jabłka	150g
	sos jarzynowy	50g
	schab gotowany	80g
	zupa kalafiorowa	350g
	napój owocowy	250g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	podwieczorek	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
	kolacja	kawa zbożowa z mlekiem
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	kielbaska bawarska na ciepło	70g
	bukiet warzyw na parze z ziołami i oliwą	90g

### 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]	8 794,36
Energia (EER)	[kcal]	2 094,69
Białko ogółem	[g]	107,22
Tłuszcz	[g]	58,83
Węglowodany ogółem	[g]	242,83
Ogółem nasycone	[g]	39,34
Sacharoza	[g]	18,90
Błonnik pokarmowy	[g]	38,93
Sól	[g]	7,32