

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	ser biały	60g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	kiwi	70g
	jogurt naturalny	150g
obiad	sałatka z buraka	150g
	napój owocowy	250g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, ogórkiem i słonecznikiem	120g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchew tarta z jabłkiem	50g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, 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**

Energia (EER)	[kJ]	8 811,62
Energia (EER)	[kcal]	2 098,56
Białko ogółem	[g]	112,61
Tłuszcz	[g]	67,36
Weglowodany ogółem	[g]	266,74
Ogółem nasycone	[g]	32,11
Sacharoza	[g]	26,06
Błonnik pokarmowy	[g]	38,80
Sól	[g]	6,19