

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka wieprzowa	45g
	ser biały plaster	20g
	herbata	250g
	pomarańcza	100g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	udziec drobiowy gotowany	160g
	kefir	150g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	ogórek kiszony	50g
	kielbaska bawarska	55g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	połędwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Energia (EER)	[kJ]	8 944,04
Energia (EER)	[kcal]	2 128,80
Białko ogółem	[g]	119,60
Tłuszcz	[g]	65,73
Węglowodany ogółem	[g]	236,53
Ogółem nasycone	[g]	35,37
Sacharoza	[g]	17,01
Błonnik pokarmowy	[g]	37,82
Sól	[g]	11,50