

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	20g
	szynka drobiowa	41,5g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	udko z kurczaka gotowane	160g
	sos jarzynowy	50g
	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
	sałata z jogurtem	120g
podwieczorek	pieczywo razowe	40g
	serek naturalny homogenizowany	150g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa zielonogórska	40g
	pasta z sera i pomidora	100g
	bukiet warzyw na parze	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,  
Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,  
Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,  
Serek twarogowy, homogenizowany,  
pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 843,46
Energia (EER)	[kcal]	2 110,78
Białko ogółem	[g]	123,84
Tłuszcz	[g]	85,80
Weglowodany ogółem	[g]	202,64
Ogółem nasycone	[g]	45,40
Sacharoza	[g]	5,72
Błonnik pokarmowy	[g]	35,52
Sól	[g]	7,93