

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka delikatesowa	45g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	chleb razowy	90g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	sałata z jogurtem	100g
	zupa koperkowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	podwieczorek	kielbaska bawarska
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	50g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa łopatkowa	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałatka brokułowa	150g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 768,44
Energia (EER)	[kcal]	2 089,38
Białko ogółem	[g]	104,81
Tłuszcz	[g]	62,79
Węglowodany ogółem	[g]	240,48
Ogółem nasycone	[g]	44,87
Sacharoza	[g]	13,68
Błonnik pokarmowy	[g]	32,71
Sól	[g]	10,15