

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomarańcza	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	jajo gotowane	50g
	sałata	20g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	burak gotowany	150g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	sos natkowy	50g
	napój owocowy	250g
	krupnik	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
podwieczorek	sałatka makaronowa	120g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, 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]	8 371,76
Energia (EER)	[kcal]	1 990,55
Białko ogółem	[g]	90,66
Tłuszcz	[g]	63,27
Węglowodany ogółem	[g]	268,14
Ogółem nasycone	[g]	31,55
Sacharoza	[g]	34,03
Błonnik pokarmowy	[g]	26,97
Sól	[g]	5,97