

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarozek ze szczypiorem	80g
	sałata	10g
	pomidor	80g
	banan	160g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
	II śniadanie	serek homogenizowany
kiwi		70g
obiad	zupa mieszczańska	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	surówka z marchwi i selera	150g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	kasza jęczmienna na sypko	200g
	podwieczorek	sałatka z jaja, kukurydzy i rzodkiewki
	masło 82%	10g
	chleb razowy	40g
	kolacja	chleb razowy
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21,43
	bukiet warzyw na parze	80g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

**Bułki grahamki, 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, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 134,59
Energia (EER)	[kcal]	2 191,38
Białko ogółem	[g]	123,35
Tłuszcz	[g]	70,75
Weglowodany ogółem	[g]	264,77
Ogółem nasycone	[g]	39,55
Sacharoza	[g]	26,46
Błonnik pokarmowy	[g]	39,53
Sól	[g]	5,98