

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	twarożek z koperkiem	80g
	jajko gotowane	50g
	sałata	20g
	herbata	250g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	zupa warzywna	350g
	napój owocowy	250g
	jabłko gotowane	150g
	makaron z serem i masłem	220g
podwieczorek	pomidor z jogurtem i szczypiorkiem	180g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ryba na parze	100g
	sałatka jarzynowa	150g
	zupa owocowa z makaronem	350g
	pomarańcza	100g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 042,84
Energia (EER)	[kcal]	2 152,23
Białko ogółem	[g]	92,13
Tłuszcz	[g]	64,00
Weglowodany ogółem	[g]	300,00
Ogółem nasycone	[g]	32,52
Sacharoza	[g]	27,86
Błonnik pokarmowy	[g]	44,14
Sól	[g]	5,60