

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2023.12.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	szynka orzech	45g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	jogurt naturalny	150g
	kiwi	70g
obiad	ziemniaki z koperkiem	220g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	napój owocowy	250g
	burak gotowany	150g
	sos natkowy	50g
podwieczorek	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	70g
	masło 82%	12,5
	chleb razowy	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	ogonówka	40g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	serek śmietankowy	30g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	100g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

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]	8 802,78
Energia (EER)	[kcal]	2 101,39
Białko ogółem	[g]	115,80
Tłuszcz	[g]	84,85
Węglowodany ogółem	[g]	221,29
Ogółem nasycone	[g]	41,97
Sacharoza	[g]	21,94
Błonnik pokarmowy	[g]	31,34
Sól	[g]	7,29