

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	banan	150g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
	kiwi	70g
obiad	kefir	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	zupa mieszczańska	350g
	surówka z marchwi i selera	150g
	kasza jęczmienna na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	podwieczorek	sałatka z jajka, 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, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty**

Energia (EER)	[kJ]	9 415,93
Energia (EER)	[kcal]	2 257,93
Białko ogółem	[g]	128,12
Tłuszcz	[g]	73,74
Weglowodany ogółem	[g]	269,36
Ogółem nasycone	[g]	41,42
Sacharoza	[g]	26,62
Błonnik pokarmowy	[g]	41,21
Sól	[g]	6,13