

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.01.31

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
II śniadanie	jabłko	180g
	serek homogenizowany	150g
obiad	sos koperkowy	50g
	napój owocowy	250g
	kefir	150g
	surówka z marchewki i jabłka	150g
	zupa jarzynowa z ryżem	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo razowe	40g
	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	80g
kolacja	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo razowe	130g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

**Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 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]	8 561,12
Energia (EER)	[kcal]	2 039,87
Białko ogółem	[g]	92,03
Tłuszcz	[g]	70,54
Weglowodany ogółem	[g]	266,05
Ogółem nasycone	[g]	41,51
Sacharoza	[g]	18,27
Błonnik pokarmowy	[g]	39,68
Sól	[g]	6,20