

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	połędwica drobiowa	45g
	banan	160g
	twarożek z koperkiem	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	zupa koperkowa z ziemniakami	350g
	napój owocowy	250g
	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	sos jarzynowy	50g
	sałata z jogurtem	100g
	filet drobiowy gotowany	80g
podwieczorek	mus owocowo-warzywny z jabłkiem, dynią i bananem	200g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa krakowska	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 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]	8 748,68
Energia (EER)	[kcal]	2 082,72
Białko ogółem	[g]	105,46
Tłuszcz	[g]	64,50
Węglowodany ogółem	[g]	283,28
Ogółem nasycone	[g]	32,13
Sacharoza	[g]	32,33
Błonnik pokarmowy	[g]	38,55
Sól	[g]	5,87