

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.08

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	szynka orzech	45g
	chleb razowy	90g
	serek homogenizowany	150g
	herbata	250g
	jabłko	80g
	sałata	20g
	jogurt naturalny	100g
	II śniadanie	sok pomidorowy
obiad	kefir	200g
	gulasz drobiowy gotowany z warzywami	110g
	napój owocowy	250g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koprem	250g
podwieczorek	marchewka gotowana	150g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
kolacja	sałatka z tuńczykiem	100g
	herbata	250g
	chleb razowy	130g
	kielbasa łopatkowa	40g
	jajko gotowane	50g
	sałatka z ogórka kwaszonego, pomidora i sałaty	100g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 556,74
Energia (EER)	[kcal]	2 275,90
Białko ogółem	[g]	117,93
Tłuszcz	[g]	72,98
Weglowodany ogółem	[g]	286,12
Ogółem nasycone	[g]	39,95
Sacharoza	[g]	21,32
Błonnik pokarmowy	[g]	42,76
Sól	[g]	9,60