

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.10

| Posiłek      | Pozycja                                              | Ilość       |
|--------------|------------------------------------------------------|-------------|
| I śniadanie  | masło 82%                                            | 12,5g       |
|              | szynka delikatesowa                                  | 45g         |
|              | serek śmietankowy                                    | 30g         |
|              | sałata                                               | 10g         |
|              | pomidor                                              | 80g         |
|              | herbata                                              | 250g        |
|              | jogurt naturalny                                     | 150g        |
|              | pieczywo razowe                                      | 90g         |
|              | II śniadanie                                         | mus owocowy |
| obiad        | burak gotowany                                       | 150g        |
|              | sos jarzynowy                                        | 50g         |
|              | pulpet wieprzowo-wołowy gotowany                     | 80g         |
|              | zupa warzywna z grysikiem                            | 350g        |
|              | napój owocowy                                        | 250g        |
|              | ziemniaki z koprem                                   | 220g        |
| podwieczorek | sałatka makaronowa z wędliną, kukurydzą i rzodkiewką | 120g        |
| kolacja      | herbata                                              | 250g        |
|              | pieczywo razowe                                      | 130g        |
|              | masło 82%                                            | 12,5g       |
|              | pasta z makreli i sera                               | 100g        |
|              | kielbasa rawska                                      | 40g         |
|              | pomarańcza                                           | 100g        |

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

**Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty**

| Składnik           | Jednostka | Zawartość w produktach |
|--------------------|-----------|------------------------|
| Energia (EER)      | [kJ]      | 8 381,89               |
| Energia (EER)      | [kcal]    | 1 996,58               |
| Białko ogółem      | [g]       | 95,88                  |
| Tłuszcz            | [g]       | 64,46                  |
| Węglowodany ogółem | [g]       | 267,64                 |
| Ogółem nasycone    | [g]       | 31,87                  |
| Sacharoza          | [g]       | 27,85                  |
| Błonnik pokarmowy  | [g]       | 35,67                  |
| Sól                | [g]       | 8,14                   |