

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajko gotowane	50g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	twarożek ze szczypiorkiem	90g
	pieczywo razowe	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	zupa wielowarzywna	350g
	ryba na parze z warzywami	100g
	napój owocowy	250g
	brokuł gotowany na parze z oliwą i ziołami	150g
	kefir	200g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pasta jajeczno-twarogowa z rzodkiewką	100g
	pieczywo razowe	40g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	herbata	250g
	kiwi	70g
	kakao na mleku 2% z cukrem	250g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 514,53
Energia (EER)	[kcal]	2 136,78
Białko ogółem	[g]	105,44
Tłuszcz	[g]	77,51
Węglowodany ogółem	[g]	261,18
Ogółem nasycone	[g]	36,37
Sacharoza	[g]	13,32
Błonnik pokarmowy	[g]	39,67
Sól	[g]	5,03