

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały plaster	20g
	pieczywo razowe	90g
	pomarańcza	100g
	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka wieprzowa	45g
	II śniadanie	sok pomidorowy
obiad	sos natkowy	50g
	udziec drobiowy gotowany	160g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	marchew gotowana	150g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
podwieczorek	ogórek kiszony	50g
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	kielbaska bawarska	55g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	polędwica drobiowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałatka z pomidora, ogórka kwaszonego i sałaty	100g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

**Bułki grahamki, Chleb graham, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,**

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 999,39
Energia (EER)	[kcal]	2 142,30
Białko ogółem	[g]	120,81
Tłuszcz	[g]	65,73
Weglowodany ogółem	[g]	238,56
Ogółem nasycone	[g]	35,37
Sacharoza	[g]	18,51
Błonnik pokarmowy	[g]	37,82
Sól	[g]	11,59