

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	chleb razowy	90g
	masło 82%	12,5g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	herbata	250g
	mandarynka	70g
	szynka delikatesowa	45g
	pomidor	80g
	sałata	20g
II śniadanie	sok pomidorowy	330g
obiad	sałata z jogurtem	100g
	sos jarzynowy	50g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	zupa koperkowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	kielbaska bawarska	65
	chleb razowy	40g
	masło 82%	10g
	sałata	20g
	ogórek kwaszony	50g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa łopatkowa	40g
	mozzarella	25g
	sałatka brokułowa	150g
	sałata	20g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

**Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Jaja kurze całe, 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]	8 415,65
Energia (EER)	[kcal]	2 072,75
Białko ogółem	[g]	106,47
Tłuszcz	[g]	61,68
Węglowodany ogółem	[g]	238,40
Ogółem nasycone	[g]	39,34
Sacharoza	[g]	15,74
Błonnik pokarmowy	[g]	34,73
Sól	[g]	9,81