

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa krakowska	40g
	jajo gotowane	50g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	90g
	II śniadanie	koktajl truskawkowy
obiad	krupnik	350g
	udko drobiowe gotowane	200g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	burak gotowany	150g
	podwieczorek	sałatka makaronowa
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	100g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, 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]	9 702,36	
Energia (EER)	[kcal]	2 311,16	2
Białko ogółem	[g]	133,07	6
Tłuszcz	[g]	80,52	5
Weglowodany ogółem	[g]	268,57	3
Ogółem nasycone	[g]	33,63	
Sacharoza	[g]	26,88	
Błonnik pokarmowy	[g]	36,44	
Sól	[g]	6,52	