

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
	kiwi	70g
obiad	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
	surówka z marchwi i selera	150g
	zupa mieszczańska	350g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
podwieczorek	pasta z brokuła i jajka	80g
	masło 82%	10g
	chleb razowy	40g
	ogórek zielony	50g
kolacja	chleb razowy	130g
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos koperkowy	50g
	ser plaster twarogowy	21,43
	bukiet warzyw na parze	80g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 283,02
Energia (EER)	[kcal]	2 228,82
Białko ogółem	[g]	129,67
Tłuszcz	[g]	80,64
Węglowodany ogółem	[g]	244,39
Ogółem nasycone	[g]	47,13
Sacharoza	[g]	14,69
Błonnik pokarmowy	[g]	39,23
Sól	[g]	6,09