

## Jadłospis Dieta Cukrzycowa na dzień: 2024.02.29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jajo gotowane	50g
	herbata	250g
	kiwi	70g
	pomidor	80g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo razowe	90g
	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	40g
	sałata	20g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	marchew gotowana	150g
	ryba na parze z warzywami	120g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa brokułowa z zacierką	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pieczywo graham	40g
	sałatka z tuńczykiem, ryżem, kukurydzą i jajkiem	120g
kolacja	herbata	250g
	sałata	20g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	twarożek z koperkiem	80g
	szynka konserwowa	45g
	pomidor	80g

### Zestawienie składników odżywczych

#### Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 030,04
Energia (EER)	[kcal]	2 151,28
Białko ogółem	[g]	109,39
Tłuszcz	[g]	71,85
Weglowodany ogółem	[g]	264,18
Ogółem nasycone	[g]	39,12
Sacharoza	[g]	17,43
Błonnik pokarmowy	[g]	41,56
Sól	[g]	7,19