

Symbol analizy: Dieta cukrzycowa 1.03**Jadłospis na dzień: 2024-03-09**

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	kielbasa szynkowa	40g
	ser biały	60g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	pieczywo razowe	90g
II śniadanie	koktajl owocowy z jogurtem	200g
obiad	filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z marchewką, ananasem i kukurydzą	150g
	surówka z marchwi i jabłka	150g
	ryż brązowy gotowany na sypko	200g
	zupa kalafiorowa	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pasta z jajka i sera ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	ser twarogowy	20g
	kielbaska bawarska na ciepło	70g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	90g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych**Alergeny:**

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

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 170,16
Energia (EER)	[kcal]	2 192,73
Białko ogółem	[g]	108,09
Tłuszcz	[g]	62,80
Weglowodany ogółem	[g]	253,86
Ogółem nasycone	[g]	38,52
Sacharoza	[g]	26,40
Błonnik pokarmowy	[g]	40,76
Sól	[g]	7,63