

10 kwietnia 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
zupa mleczna z zacierką 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, soja), galaretką drobiową 150g (seler), cytryna 10g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające gluten, jaja seler), kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, brokuł 50g, kompot 250 ml (seler).	szynka 40g, ogórek świeży 60g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Galaretką drobiową 150g (seler), cytryna 10g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające gluten, jaja seler), kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające gluten), sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, brokuł 50g, herbata 250ml	szynka 70g, ogórek świeży 60g, pomidorki cherry 40g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g

Dieta Podstawowa

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
2013,72	82,44	28,9	1998,18	4,42	64,41	279,08	5,85	23,23	71,93	250,21

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa(6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1787,98	78,02	30,74	1997,06	4,44	61,71	231,84	5,04	16,3	41,99	201,13