

11 kwietnia 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), dżem 25g, jabłko 100g, pomidor 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (zboża zawierające gluten, mleko), kompot 250ml (seler)	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g (ryba, soja, mleko), roszponka 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko).

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z twarogu z wędliną 100g (mleko), pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, mix sałat z marchewką i olejem roślinnym 90g, herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g (ryba, soja, mleko), roszponka 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, papryka konserwowa 30g

Dieta Podstawowa (1)

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]
1963,42	87,28	29,3	1580,39	3,93	54,85	282,09	10,25	22,33	76,56	252,8

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]
1614,8	84,86	24,67	1676,6	4,2	57,71	185,47	2,87	12,82	16,99	161,21

