



15 kwietnia 2024, Poniedziałek
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, mleko), szynka Nik POI 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler)	Szynka 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabelana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Mandarynka 70g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
szynka Nik POI 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, pasta z twarogu z pietruszką 70g(mleko) masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml	Szynka 70g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabelana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), ogórek kiszony 50g

Wartości odżywcze:

Dieta Podstawowa (1)

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	2055.45	86.16	64.72	23.06	276.95	208.03	52.34	29.09	2261.41	5.65

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa(6)

	Energia [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	Węglowodany ogółem [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	Cukry [g]	Błonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]
Suma	1897.15	90.74	68.47	20.92	227.55	199.34	23.15	28.21	2450.9	5.03