



16 kwietnia 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, mleko), pomidory koktajlowe 20g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), szynka 60g, chleb pszenno - żytni 100g (zboże zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten, jaja), kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten, jaja), sałatka z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g, papryka konserwowa 50g kompot 250ml (seler)	Szynka 50g (soja, mleko, seler, gorczyca), roszonek 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), mus owocowo - warzywny 100g, kakao 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Szynka 60g (soja, mleko, seler, gorczyca), pomidory koktajlowe 20g, mix sałat 10g, serek wiejski 30g (mleko), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten, jaja), kasza jęczmienna 200g (zboża zawierające gluten, jaja) sałatka z ogórków kiszonych z olejem roślinnym 120g, papryka konserwowa 50g (dwutlenek siarki siarczany, gorczyca, seler), herbata 250 ml	Szynka 60g (soja, mleko, seler, gorczyca), roszonek 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 150g (mleko).

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]
2188,24	96,66	28,33	2886,23	7,2	60	318,47	5,9	27,75	68,81	290,33

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]
1748,27	87,43	27,53	3011,4	5,48	54,64	224,64	2,17	22,72	20	197,2

