



18 kwietnia 2024,  
Lesko

## Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z kasza jaglaną 350 ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), pasta z twarogu i natki pietruszki 70g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, ogórek konserwowy 50g ( <b>gorczyca</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, kompot 250ml ( <b>seler</b> ).	Szynka 40g, papryka świeża 30g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kakao 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja</b> ), pomarańcza 130g

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z twarogu i natki pietruszki 100g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), herbata 250ml	Szynka 60g, ser żółty 10g ( <b>mleko</b> ), papryka czerwona 30g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml

## 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]
1986,95	82,92	28,35	2062,53	5,08	66,63	266,19	7,38	24,38	71,76	237,88

## 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]
1531,43	74,14	28,33	1703,9	4,21	52,59	190,69	3,88	13,64	21,31	162,35

