



22 kwietnia 2024,  
Lesko

## Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające <b>gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, mleko</b> ), szynka 40g, pomidor 50g, ogórek świeży 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa pieczarkowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g (90g/50g) (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), kasza gryczana z olejem 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata zielona z olejem roślinnym 100g, kompot 250ml ( <b>seler</b> )	Ser żółty 10g ( <b>mleko</b> ), jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), kiwi 60g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Szynka 40g, pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( zboża zawierające <b>gluten</b> ), jogurt naturalny 150g ( <b>mleko</b> ), herbata 250ml	Zupa makaronowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), bitka ze schabu gotowana w sosie własnym 140g (90g/50g) (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata zielona z olejem roślinnym 100g, herbata 250ml	ser żółty 10g ( <b>mleko</b> ), jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), kiwi 40g

## 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]
2051,77	85,74	25,41	1856,26	4,63	73,64	262,92	5,51	25,15	55,76	237,5

## 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]
1769,68	78,58	24,43	1696,69	4,25	71,62	200,48	3,74	18,81	37,46	176,04

