



23 kwietnia 2024,  
Lesko

## Dieta Podstawowa (1)

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z zacierką 350 ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, soja</b> ), galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, sałata zielona 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, brokuł 50g, kompot 250 ml ( <b>seler</b> ).	szynka 40g, ogórek świeży 60g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), jabłko 100g

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

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), kasza jęczmienna z olejem roślinnym 200g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, brokuł 50g, herbata 250ml	szynka 70g, ogórek świeży 60g, pomidorki cherry 40g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), jabłko 100g

## 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]
2013,72	82,44	28,9	1998,18	4,42	64,41	279,08	5,85	23,23	71,93	250,21

## 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]
1787,98	78,02	30,74	1997,06	4,44	61,71	231,84	5,04	16,3	41,99	201,13

