

26 kwietnia 2024,  
Lesko

## Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasta jajeczna 80g ( <b>jaja, mleko</b> ), roszponka, papryka, herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), kompot 250ml ( <b>seler</b> ), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko</b> ), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 70g	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), mus owocowo-warzywnej 100g sałatka jarzynowa 150g ( <b>mleko, jaja, seler</b> )

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasta jajeczna 80g ( <b>jaja, mleko</b> ), roszponka, papryka, herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko</b> ), herbata 250 ml, mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 70g	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, mus owocowo-warzywnej 100g, sałatka jarzynowa 150g ( <b>mleko, jaja, seler</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]
2092,15	82,01	28,38	1573,89	3,91	71,89	278,32	8,17	26,6	57,99	250,4

## 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]
1874,5	70,35	38,53	1193,53	2,92	63,43	252,91	7,1	20,53	35,89	214,83