



17 kwietnia 2024,  
Lesko

## Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), szynka 40g, ogórek świeży 50g, roszponka 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), pomarańcza 130g, herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego i oleju roślinnego 80g, kompot 250 ml ( <b>seler</b> ), kompot 250ml ( <b>seler</b> ).	Kiełbasa szynkowa 30g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Szynka 60g, ser gouda 10g ( <b>mleko</b> ), ogórek świeży 50g, roszponka 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), makaron pełnoziarnisty 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata zielona z dodatkiem siemienia lnianego i oleju roślinnego 80g, herbata 250ml,	Kiełbasa szynkowa 30g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> )

## 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]
2078,65	85,78	30,97	1869,86	4,5	59,38	304,24	7,81	20,12	60,3	273,27

## 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]
1706,82	72,64	26,69	1843,38	4,62	59,27	219,38	3,61	14,36	20,27	192,69

