

02 maj 2024,  
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), sos chrzanowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), papryka 50g, sałata 10g herbata 250ml	Krupnik 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), filet drobiowy w sosie pietruszkowym 150g(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego, surówka z kapusty kiszonej 100g, burak w plastrach 50g, kompot 250ml ( <b>seler</b> )	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka 50g, mix sałat 10g, kawa zabieleniana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), mandarynka 70g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), jajko gotowane 50g ( <b>jaja</b> ), sos chrzanowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), papryka 50g, sałata 10g herbata 250ml	Krupnik 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), filet drobiowy w sosie pietruszkowym 150g(zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego, surówka z kapusty kiszonej 100g, burak w plastrach 50g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka 50g, rukola 10g, kawa zabieleniana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), mandarynka 70g

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]
1834,35	73,18	28,52	1342,32	4,27	65,38	241,93	5,16	21,32	47,75	212,09

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]
1629,95	64,3	29,6	1040,16	3,51	60,15	208,9	3,92	17,95	32,82	177,98