

07 maj 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g (ryba, soja, mleko) , papryka 50g, sałata masłowa 10g, herbata 250ml	Fasolowa ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler) , bitka wieprzowa w sosie gotowana 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten) , kasza jęczmienna z olejem 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola 10g, kompot 250ml (seler)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) , masło 20g (mleko) , dżem 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko) , ogórek świeży 90g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta z twarogu z natką pietruszki 60g (mleko) , papryka 50g, sałata masłowa 10g, herbata 250ml	Fasolowa ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler) , bitka wieprzowa w sosie gotowana 110g (80g/30g), (zboża zawierające gluten) , kasza jęczmienna z olejem 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , szynka 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

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]
1907,45	79,88	30,4	1453,17	3,61	56,7	272,7	10,63	19,72	59,41	242,31

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]
1562,9	68,12	30,92	988,67	2,72	46,92	217,53	3,16	13,84	25,33	186,47

