

09 maj 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka 50g, sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, kompot 250ml	chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kiełbasa szynkowa 50g (soja, laktoza), pomidor 50g masło 10g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 70g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
------------------------	--------------------	-----------------------

chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), wędlina 50g, sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), zrazik mielony wieprzowy smażony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kiełbasa szynkowa 50g (soja, laktoza), pomidor 50g masło 10g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), 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]
1826,39	75,79	26,83	1422,5	5,51	59,92	255,49	4,66	21,41	46,02	225,95

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]
1589,09	66,66	25,85	1078,15	4,65	55,24	212,01	3,42	19,33	34,75	183,44

