

Poniedziałek
13 Stycznia 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 15g (mleko), sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), polędwica z pasieki 30g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam), sałata lodowa 10g, ogórek kiszony 50g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g, sos budyniowy 50ml (mleko), mandarynka 70g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g(mleko),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), sałata lodowa 10g, ogórek kiszony 50g, polędwica z pasieki 30g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler),warzywa duszone z kurczakiem i kaszą jęczmienną z dodatkiem oleju roślinnego 300 g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g,herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, 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]
2044,77	69,92	35,5	1788,23	5,64	65,48	299,62	6,59	25	51,66	264,37

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]
1711,8	76,41	33,14	1548,48	5,95	61,05	215,38	3,28	18,62	25,14	181,05