

**15 maj 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> ), galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, ogórek świeży 50g, rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), 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> ), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 100g, kompot 250 ml ( <b>seler</b> ), kompot 250ml ( <b>seler</b> ).	Kiełbasa szynkowa 60g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające 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
galaretka drobiowa <b>150g (seler)</b> , cytryna 10g, ogórek świeży 50g, rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, 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> ), mix sałat z warzywami i dodatkiem oleju roślinnego 80g, herbata 250ml,	Kiełbasa szynkowa 60g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające 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]
2009,41	97,15	29,95	1401,07	4,62	61,9	273,09	4,88	21,28	34,94	242,09

**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]
1736,62	81,29	34,35	1162,79	4,04	60,48	221,02	3,34	13,96	22,58	185,47

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus

