

**16 maj 2024,
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z kasza jaglaną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, kompot 250ml (seler).	Szynka 60g, papryka świeża 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), pomarańcza 130g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, rukola 10g, herbata 250ml	Szynka 60g, papryka czerwona 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), pomarańcza 60 g

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]
1918,32	79,73	28,11	1418,09	4,11	70,4	244	7,47	28,36	52,2	215,53

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]
1603,89	67,57	26,74	1102,58	3,34	62,04	193,09	3,24	16,81	24,03	165,98

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus

