

**23 maj 2024,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
zupa mleczna z zacierką 350 ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, soja</b> ), galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, roszonek 10g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), ziemniaki z olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g, kompot 250 ml ( <b>seler</b> ).	szynka 60g, ogórek świeży 50g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), jabłko 100g

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, roszonek 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), ziemniaki z olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 100g, mix sałat 10g, herbata 250m	szynka 60g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, 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]
1904,31	79,23	28,1	1502,61	4,8	64,43	254,66	6,15	26,37	49,58	224,98

**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]
1636,38	72,89	26,35	1198,73	4,04	60,16	200,18	2,82	14,03	25,9	172,25

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus

