

## 27 czerwca 2024, Lesko

### Dieta Podstawowa (1)

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

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


| Śniadanie/II Śniadanie  | Obiad/Podwieczerek  | Kolacja/Posilek nocny  |
|---|---|--|
| Pasta z twarogu i natki pietruszki 100g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml. | Zupa krupnik 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, rukola 10g, herbata 250ml | Szynka 80g, papryka czerwona 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1698,94        | 81,69      | 26,74                 | 1137,63  | 3,64    | 65,8         | 194,26          | 3,24        | 18,94                              | 24,98      | 167,03                       |

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus

