

**04 lipca 2024,
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|--|---|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml | Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko) | chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), szynka z tłuszczkiem 50g (laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), pomidor 50g masło 10g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 70g |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)


| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|--|--|
| chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 15g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml | Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), zrazik mielony wieprzowy duszony 100g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, herbata 250ml | chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), szynka z tłuszczkiem 80g (laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler), pomidor 50g masło 15g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 70g |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1877,8 | 76,52 | 26,84 | 1431 | 6,6 | 62,32 | 254,37 | 4,66 | 22,08 | 46,83 | 226,52 |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1757,73 | 82,96 | 25,54 | 1095,78 | 7,6 | 68,07 | 201,05 | 3,42 | 28,09 | 35,94 | 173,89 |

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus

