

**Piątek
19 Lipca 2024,
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), dżem 50g, ogórek zielony 50g, mix sałat 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g (zboża zawierające gluten, ryba),sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Pasta jajeczna 70g(jaja, mleko), pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)


Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
twaróg w plastrach 80g, ogórek świeży 50g, mix sałat 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko),ryba pieczona 100g (zboża zawierające gluten, ryba),sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Herbata 250ml	pasta z jajeczna 90g (mleko, jaja), pomidor 50g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz e [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1960	73,5	30,52	1501,2	3,61	66,74	264,59	9,57	21,05	48,41	233,67

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz e [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1700	80,54	31,29	1173,2	2,75	63,4	200,97	2,28	18,46	20,77	169,73

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus

