

**Piątek**  
**26 Lipca 2024,**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ryba pieczona 100g, warzywa po grecku 150g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), dżem 50g, papryka 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), mix sałat 10g, papryka 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ryba pieczona 100g, warzywa po grecku 150g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), papryka 50g, kiwi 40g

**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]
1917,52	68,98	29,01	1443	3,45	67,83	259,15	14,68	25,02	67,91	230,19

**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]
1628,94	67,42	28,97	1439,18	3,44	64	193,7	6,3	27,82	23,54	164,75

DIETETYK KLINICZNY  
mgr *[Podpis]* *[Podpis]* mus

