

**Poniedziałek  
29 Lipca 2024,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko)</b> , chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g <b>(ryba, mleko)</b> , papryka 50g,sałata masłowa10g, herbata 250ml	Fasolowa ziemniakami 350ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko, seler)</b> , bitka wieprzowa w sosie gotowana 110g(80g/30g), <b>(zboża zawierające gluten)</b> , kasza jęczmienna z olejem 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola10g, kompot 250ml <b>(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)</b>	Chleb pszenno - żytni 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 20g <b>(mleko)</b> ,dżem 50g,pomidor 50g,herbata 250ml, jogurt naturalny 100g <b>(mleko)</b> , ogórek świeży 50g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> , pasta z tuńczyka, twarogu z natka pietruszki 60g <b>(mleko, ryby)</b> , papryka 50g,sałata masłowa10g, herbata 250ml	Fasolowa ziemniakami 350ml <b>(zboża zawierające gluten, mleko, seler)</b> , bitka wieprzowa w sosie gotowana 110g(90g/30g), <b>(zboża zawierające gluten)</b> , kasza jęczmienna z olejem 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g <b>(zboża zawierające gluten)</b> , masło 10g <b>(mleko)</b> ,polędwica delikatna 80g, pomidor 50g,herbata 250ml, jogurt naturalny 100g <b>(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]
1858,4	77,4	30,4	1426,92	3,55	54,06	269,16	10,63	17,98	55,8	238,79

**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]
1623,7	83,65	30,92	1091,67	4,23	46,68	217,37	3,16	11,8	25,31	186,47

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus

