

## Czwartek 08 Sierpnia 2024

### Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z zacierką 350 ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, soja</b> ), udziec z indyka w galarecie 50g( <b>seler, mleko</b> ), roszonek 10g, ogórek świeży 50g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), ziemniaki z olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g, kompot 250 ml (zbożazawierające <b>gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )	szynka wieprzowa biała extra 50g, ogórek świeży 50g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), jabłko 100g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
udziec z indyka w galarecie 80g( <b>seler, mleko</b> ), roszonek 10g, ogórek świeży 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), ziemniaki olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 100g, mix sałat 10g, herbata 250m	szynka wieprzowa biała extra 80g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), jabłko 100g,

### 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]
1986,1	72,68	26,94	1434,72	4,79	60,34	253,34	6,36	25,4	49,22	225,09

### 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]
1850,01	76,44	24,96	1129,61	4,8	58,2	195,07	2,9	13,86	25,45	167,98

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus

