

**Poniedziałek
12 Sierpnia 2024,
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) , pasta z tuńczyka, twarogu z natką pietruszki 60g (mleko, ryby) , papryka 50g,sałata masłowa10g, herbata 250ml	Fasolowa ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler) , bitka wieprzowa w sosie gotowana 110g(90g/30g), (zboża zawierające gluten) , kasza jęczmienna z olejem 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko) ,polędwica delikatna 80g, pomidor 50g,herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

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 *[Podpis]* mus

