

**Środa**  
**28 Sierpnia 2024 r.**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z kasza jaglaną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pasta z twarogu i natki pietruszki 70g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Indyk z pasieki 50g, papryka świeża 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleniana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja</b> ), pomarańcza 130g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pasta z twarogu i natki pietruszki 100g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, seler</b> ), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, rukola 10g, herbata 250ml	Indyk z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), pomarańcza 130 g

**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]
1929,02	77,57	30,18	1412,44	4,63	65,51	260,6	7,63	22,82	50,71	230,04

**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]
1616,42	75,59	26,03	1103,18	4,63	60,81	190,13	2,82	12,45	23,5	163,47

DIETETYK KLINICZNY  
mgr *[Podpis]* mus

