

**Środa**  
**04 września 2024,**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g)(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), surówka z białej kapusty z marchewką 125g ( <b>mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasta z sera i makreli w pomidorach 70g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, mleko, jaja, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), ogórek świeży 50g, kawa zabieleniana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pomarańcza 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> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), gulasz wieprzowy duszony 140g (90g/50g)(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), surówka z białej kapusty z marchewką 125g ( <b>mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasta z sera i makreli w pomidorach 90g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, mleko, jaja, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), ogórek świeży 50g, kawa zabieleniana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, 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]
1891,58	78,8	27,98	1454,2	5	66,63	256,61	6,87	24,98	45,42	220,71

**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]
1653,1	78,06	27,52	1182,29	5,15	66,04	204,74	3,7	24,35	27,22	168,99

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus