

**Piątek  
30 Sierpnia 2024,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), sałatka jarzynowa 150g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 70g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	dżem 50g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), papryka czerwona 50g, kakao 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja</b> ), jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ),

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 150g ( <b>jaja, gorczyca, mleko, seler</b> ),rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (230g/120g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 70g, herbata 250ml	Ser żółty50g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, papryka czerwona 30g, herbata 250 ml jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ),

**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]
1936,96	72,61	26,99	1495,7	3,74	52,49	294,11	9,01	19,6	57,87	267,41

**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]
1825,26	76,75	32,31	1506,64	3,79	72,33	214,26	2,17	19,39	24,45	182,26

DIETETYK KLINICZNY  
mgr *[Podpis]* mus

