

**Piątek
11 październik 2024,
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), twaróg w plastrach 50g (mleko), masło 10g (mleko), mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), ryba pieczona 100g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), dżem 50g, papryka 50g, kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), twaróg w plastrach 50g (mleko), masło 10g (mleko), mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), ryba pieczona 100g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), papryka 50g, herbata 250 ml kiwi 80g

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]
1917,52	68,98	29,01	1443	3,45	67,83	259,15	14,68	25,02	67,91	230,19

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]
1628,94	67,42	28,97	1439,18	3,44	64	193,7	6,3	27,82	23,54	164,75

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus