

**Wtorek**  
**15 października 2024,**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 15g ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 150g ( <b>jaja, mleko, seler</b> ), polędwica delikatna 30g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam</b> ), sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g, sos budyniowy 50ml ( <b>mleko</b> ), mandarynka 70g, kompot 250 ml ( <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> ), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ),

**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> ), sałatka jarzynowa 150g ( <b>jaja, mleko, seler</b> ), sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, polędwica delikatna 30g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam</b> ), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ),warzywa duszone z kurczakiem i kaszą jęczmienną z dodatkiem oleju roślinnego 300 g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), rukola 10g,herbata 250ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g ( <b>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]
2048,47	70,32	34,25	1389,23	5,59	65,47	299,86	6,68	24,74	51,87	264,86

**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]
1715,5	76,81	32,89	1149,48	5,9	61,04	215,62	3,37	18,36	25,35	181,54

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus