

## Czwartek 24 października 2024

### Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z zacierką 350 ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, soja</b> ), udziec z indyka w galarecie 50g( <b>seler, mleko</b> ), roszonek 10g, papryka 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), ziemniaki z olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )	szynka z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), jabłko 100g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
udziec z indyka w galarecie 80g( <b>seler, mleko</b> ), roszonek 10g, papryka 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 10g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), ziemniaki olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g, herbata 250ml	szynka z kija 80g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), jabłko 100g,

### 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]
2064,5	76,9	28,19	1436,97	5,08	65,49	258,05	7,33	26,1	52,11	228,15

### 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]
1899,01	81,54	25,71	1125,61	5,27	60,64	197,56	3,6	14,37	27,96	169,08

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus