

**Poniedziałek**  
**28 październik 2024,**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml( <b>mleko</b> ), szynka z kija 50g (zboża zawierające <b>gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler</b> ), pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboże zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa z ryżowa bez zabielenia( <b>seler</b> ) 350ml, Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g (110g/40g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g, rukola 10g, Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Schab z kija 50g, Papryka 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kawa zabieleniana 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
szynka z kija 80g (zboża zawierające <b>gluten, laktoza, gorczyca, dwutlenek siarki, jaja, seler</b> ), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g(zboże zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa z ryżowa bez zabielenia 350ml( <b>seler</b> ), pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g( <b>mleko</b> ), rukola 10 g, Herbata 250ml	Schab z kija 80g, Papryka 50g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Kawa zabieleniana 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]
1953,55	86,1	30,12	1445,36	6,53	64,28	274,92	7,5	20,92	48,35	217,68

**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]
1685,25	92,05	26,76	1080,65	7,38	64,27	207,08	3,44	20,27	24,22	178,33

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus