

**Wtorek**  
**12 Listopada 2024,**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), dżem 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g ( <b>ryba, soja, mleko</b> ), ogórek świeży 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ).

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), roszponka 10g, herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g ( <b>ryba, soja, mleko</b> ), margaryna RAMA 100% roślinna 10g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml, ogórek świeży 50g 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]
1917,09	86,89	27,41	1515,11	3,77	50,99	278,44	10,75	25,58	56,51	251,03

**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]
1669,29	83,4	30,19	1354,55	3,41	54,85	210,66	3,76	15,36	24,65	180,47

**DIETETYK KLINICZNY**  
mgr  mus