

**Środa**  
**13 Listopada 2024,**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), udziec z indyka w galarecie 50g, ogórek świeży 50g, rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g , kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierającegluten</b> ), herbata 250ml, jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
udziec z indyka w galarecie 80g, ogórek zielony 50g, rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), makaron pełnoziarnisty 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, jaja, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g, herbata 250ml,	Szynka wędzarska z kija 80g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), 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]
2108	88,31	28,49	1328,03	4,85	59,55	269,58	4,73	20,68	34,54	239,9

**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]
2006,91	85,32	32,88	1095,85	5,21	61,43	218,56	3,2	14,53	22,69	183,28

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus