

**Piątek  
15 Listopada 2024,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające <b>gluten, jaja, gorczyca, mleko</b> ), dżem 50g, ogórek zielony 50g, mix sałat 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), ryba pieczona 100g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba</b> ),sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g( <b>seler, gorczyca</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Pasta jajeczna 70g( <b>jaja, mleko</b> ), pomidor 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/Posilek nocny
twaróg w plastrach 80g, ogórek świeży 50g, mix sałat 10g, Masło 10g( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g(zboża zawierające <b>gluten</b> ), Herbata 250ml	Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ),ryba pieczona 100g (zboża zawierające <b>gluten, ryba</b> ),sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g( <b>seler, gorczyca</b> ), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Herbata 250ml	pasta z jajeczna 70g ( <b>mleko, jaja</b> ), pomidor 50g, masło 10g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>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]
1960	73,5	30,52	1501,2	3,61	66,74	264,59	9,57	21,05	48,41	233,67

**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]
1700	80,54	31,29	1173,2	2,75	63,4	200,97	2,28	18,46	20,77	169,73

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus