

**Wtorek**  
**19 Listopada 2024,**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

| Śniadanie/II Śniadanie   | Obiad/Podwieczorek   | Kolacja/Posilek nocny  |
|--|--|--|
| Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), sałatka jarzynowa 150g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), pierś z indyka 30g ( <b>mleko, seler, gorczyca, soja</b> ), rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | dżem 50g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, kakao 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, soja</b> ), jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

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

| Śniadanie/II Śniadanie   | Obiad/Podwieczorek   | Kolacja/Posilek nocny  |
|--|--|--|
| Sałatka jarzynowa 150g ( <b>jaja, gorczyca, mleko, seler</b> ),rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, pierś z indyka 30g ( <b>mleko, seler, gorczyca, soja</b> ) chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (230g/120g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja, soja, mleko</b> ), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g , herbata 250ml | Ser żółty 50g( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, pomidor 30g , herbata 250 ml jogurt naturalny 100 g ( <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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2011,16        | 75,3       | 25,73                 | 1349,5   | 3,98    | 61,52        | 290,16          | 9,1         | 25,54                              | 54,34      | 263,72                       |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1760,61        | 81         | 31,6                  | 1473,94  | 4,3     | 63,2         | 215,26          | 4,33        | 19,21                              | 25,1       | 182,93                       |

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus