

**Środa  
20 Listopada 2024,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka wędzarska z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler mleko</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, marchewka z groszkiem 120g sałata lodowa 10g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), papryka 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), jabłko 100g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka wędzarska z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, seler mleko</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, marchewka z groszkiem 120g sałata lodowa 10g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), papryka 50g, jabłko 100g, herbata 250 ml

**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]
1962	83,57	27,89	1761,31	5,94	60,05	274,38	6,9	26,92	45,34	245,75

**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]
1724,45	78,27	32,28	1418,1	6,01	61,49	215,36	5,66	24,06	25,23	181,88

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus