

**Wtorek  
26 Listopada 2024,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka wędzarska z kija 50g, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> ), pulpet z łopatki wieprzowej gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <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> ), kawa zabelana 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), jabłko 100g, galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g.

**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, mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, seler</b> 150g (90g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), jabłko 100 g, galaretka drobiowa 150g ( <b>seler</b> ), cytryna 10g, herbata 250ml

**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]
1866,62	85,13	27,71	1698,84	5,01	63,88	240,35	7,48	22,91	47,38	211,94

1965,18	84,24	22,94	1687,76	5,59	73,24	245,93	6,04	32,65	43,62	222,29
---------	-------	-------	---------	------	-------	--------	------	-------	-------	--------

**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]
1739,77	85,97	29,04	1423,13	5,27	62,29	206,83	6,34	21,94	36,86	176,42

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus