

**Piątek  
20 Grudnia 2024,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), dżem 50g, jabłko 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ryba pieczona 100g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ) mix sałat 10g, papryka konserwowa 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), papryka konserwowa 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ryba pieczona 100g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250 ml, kiwi 80g

**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]
1917,82	68,65	28,91	1587	3,81	68,33	258,37	13,63	25,12	65,66	229,49

**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]
1629,44	67,17	28,87	1583,18	3,8	64,5	192,9	5,25	27,92	21,29	164,05

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus