

**Czwartek**  
**02 Stycznia 2024**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z zacierką 350 ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, jaja, soja</b> ), udziec z indyka w galarecie 50g( <b>seler, mleko</b> ), roszonek 10g, papryka konserwowa 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), ziemniaki z olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )	szynka z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), jabłko 100g

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
udziec z indyka w galarecie 80g( <b>seler, mleko</b> ), roszonek 10g, papryka konserwowa 50g, masło 10g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko, seler</b> ), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające <b>gluten, jaja seler</b> ), ziemniaki olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g, herbata 250m	szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), jabłko 100g,

**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]
2065	76,65	28,09	1580,97	5,44	65,99	257,25	6,28	26,2	49,86	227,45

**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]
1899,51	81,29	25,61	1269,61	5,63	61,14	196,76	2,55	14,47	25,71	168,38

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus