

**Wtorek**  
**07 Stycznia 2024**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa(1)**

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z pasieki 50g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające <b>gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> )	pasta z tuńczyka i twarogu 70g ( <b>ryba, soja, mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), ogórek kiszony 50g, mus owocowo - warzywny 100g, kakao 250ml (zboża zawierające <b>gluten, soja, mleko</b> )

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

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z pasieki 80g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające <b>gluten, seler, mleko</b> ), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające <b>gluten</b> ), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające <b>gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, roszonek 10g, herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu 70g ( <b>ryba, soja, mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ogórek kiszony 50g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml, mus owocowo - warzywny 100g

**Dieta Podstawowa(1)**

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1981,37	86,24	30,63	2279,49	5,74	63,33	268,55	6,93	22,1	51,15	238

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

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik Pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy Tłuszczowe Nasycone (SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany Przewidywalne [g]
1644,4	76,75	30,21	1495,38	4,43	54,63	209,38	5,7	18,17	27,4	179,25

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus