

**Środa**  
**29 Stycznia 2025**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 50g, sałata lodowa 10g, papryka konserwowa ( <b>gorczyca</b> ) 50g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler</b> ), zrazik mielony wieprzowy pieczony 90g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), rukola 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), pierś z indyka 50g ( <b>mleko, seler, gorczyca, soja</b> ), pomidor 50g masło 10g ( <b>mleko</b> ), kawa zbożowa 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  mandarynka 70g

**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 15g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, papryka konserwowa ( <b>gorczyca</b> ) 50g , herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler</b> ), zrazik mielony wieprzowy pieczony 100g ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), rukola 10g, herbata 250ml	chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), pierś z indyka 80g ( <b>mleko, seler, gorczyca, soja</b> ) , pomidor 50g masło 15g ( <b>mleko</b> ), kawa zbożowa 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),  mandarynka 70g

**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]
1834,3	73,42	27,09	1830	6,09	58,57	254,93	4,57	20,55	46,67	226,03

**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]
1688,73	78,06	25,79	1494,78	6,79	62,01	202,09	3,33	25,63	35,81	173,4

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus