

# Poniedziałek 03 Luty 2024, Lesko

Dieta Podstawowa (1)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja/Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), dżem 50g( <b>zboża zawierające gluten,sezam</b> ), jabłko 100g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml. | Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, łubin, mleko, seler</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g ( <b>ryba, mleko</b> ), ogórek konserwowy 50g ( <b>gorczyca</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ). |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                       | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja/Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml. | Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, łubin,, seler</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), roszponka 10g, herbata 250ml | Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g ( <b>ryba, mleko</b> ), margaryna RAMA 100% roślinna 10g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml, ogórek konserwowy 50g( <b>gorczyca</b> )<br><br>jogurt naturalny 100 g ( <b>mleko</b> ) |

Dieta Podstawowa (1)

| Energia [kcal] | Białka [g] | Błonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1921,99        | 86,64      | 27,27                 | 1704,11  | 4,25    | 50,95        | 279,89          | 10,4        | 25,56                               | 57,92      | 252,62                       |

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(SF A) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1674,24        | 83,18      | 30,05                 | 1543,55  | 3,89    | 54,83        | 212,06          | 3,41        | 15,35                               | 26,08      | 182,02                       |

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus