

**Wtorek  
11 Luty 2025,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca soja, łubin, seler, jaja</b> ), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), surówka z białej kapusty z marchewką 125g ( <b>mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), 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> ), pasta z sera i makreli w pomidorach 70g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, sezam, mleko, jaja, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), ogórek kiszony 50g, kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pomarańcza 80g

**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 10g ( <b>mleko</b> ), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca soja, łubin, seler, jaja</b> ) gulasz wieprzowy duszony 140g (90g/50g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler, mleko</b> ), surówka z białej kapusty z marchewką 125g ( <b>mleko, jaja</b> ), sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasta z sera i makreli w pomidorach 80g ( <b>zboża zawierające gluten, ryba, soja, sezam, mleko, jaja, gorczyca, dwutlenek siarki</b> ), ogórek kiszony 10g, kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), pomarańcza 80 g

**Dieta Podstawowa (1)**

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz e [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1882,78	78,76	28,23	1859,2	4,98	68,26	256,33	6,78	24,31	45,17	220,81

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

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz e [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1652,1	77,96	27,77	1581,29	5,14	66,14	204,5	3,61	24,37	27,01	168,5

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus