

**Cwartek  
20 Luty 2025,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g sałat lodowa 10g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> ), kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), pasta mięsno-warzywna 70g ( <b>seler</b> )  mandarynka 70g

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

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, twarożek 70g ( <b>mleko</b> ) herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, jaja, seler, mleko</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g sałata lodowa 10 g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> ), pasta mięsno-warzywna 70g ( <b>seler</b> ) herbata 250 ml  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]
1847,6	79,48	27,54	1940,41	4,83	57,51	254,68	5,31	26,19	40,49	227,15

**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]
1529,75	63,86	32,21	1237,4	3,07	47,22	213,16	3,98	16,44	21,83	180,95

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus