

**Środa**  
**26 Luty 2025**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten 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 i soczewicą 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,łubin, mleko, 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, soja</b> ),pomidor 50g masło 10g ( <b>mleko</b> ), kawa zbożowa 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),<br><br>mandarynka 70g |

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

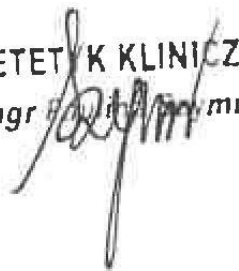
| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                              | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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 i soczewicą 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,łubin, mleko, 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, herbata250ml | chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), pierś z indyka 80g ( <b>mleko, soja</b> ) , pomidor 50g masło 15g ( <b>mleko</b> ), kawa zbożowa 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ),<br><br>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(SF A) [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(SF A) [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