

**Poniedziałek  
03 Marca 2025,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek 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,jaja</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, 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,  jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ).

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

Sniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek 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, jaja</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> ) ogórek konserwowy 50g( <b>gorczyca</b> ) , herbata 250ml,  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(SFA) [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(SFA) [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