

**Wtorek**  
**04 Marzec 2025**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), udziec z indyka w galarecie ( <b>soja ,seler,mleko</b> )50g, ogórek kiszony 50g, rukola 10g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,łubin,jaja, mleko, soja, seler,orzechy</b> ), makaron 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ) , kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> )	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,  jogurt owocowy 100g ( <b>mleko</b> )

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

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
udziec z indyka w galarecie 80g( <b>soja ,seler,mleko</b> ), ogórek kiszony 50g, rukola 10g, masło 10 g chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, ( <b>zboża zawierające gluten,łubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy</b> ), makaron pełnoziarnisty 200g, ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca ,łubin, soja</b> ), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g( <b>mleko</b> ), herbata 250ml,	Szynka wędzarsza z kija 80g, pomidor 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml,  jogurt naturalny 100g ( <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]
2106,96	88,19	28,74	1727,03	4,84	59,64	269,38	4,64	20,7	34,32	239,45

**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]
2005,82	85,18	33,14	1494,85	5,2	61,5	218,41	3,11	14,55	22,45	182,87

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus