

**Poniedziałek  
10 Marca 2025,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 15g ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), polędwica z pasieki 30g sałata lodowa 10g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzeszki ziemne</b> ) sos budyniowy 50ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko, soja</b> ), kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) mandarynka 70g	Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ),

**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> ), sałatka jarzynowa 100g ( <b>jaja, mleko, gorczyca, seler</b> ), sałata lodowa 10g, , polędwica z pasieki 30g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, łubin, seler, jaja</b> ), warzywa duszone z kurczakiem i kaszą jęczmienną z dodatkiem oleju roślinnego 300 g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), rukola 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 80g, pomidor 50g, 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]
2044,77	69,92	35,5	1788,23	5,64	65,48	299,62	6,59	25	51,66	264,37

**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]
1711,8	76,41	33,14	1548,48	5,95	61,05	215,38	3,28	18,62	25,14	181,05

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus