Czwartek
13 Marca 2025 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml **(zboża zawierające gluten mleko**), pasta z tuńczyka i twarogu 70g **(ryba,mleko),** pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g **(mleko)**, chleb razowy 100g **(zboża zawierające gluten)**, herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml **(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,łubin, mleko, jaja, seler)**, gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające **gluten, jaja, seler**), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)**	Szynka wędzarza z kija 50g, papryka konserwowa 50g **(gorczyca)**, masło 10g **(mleko)**, chleb pszenno-żytni 100g **(zboża zawierające gluten)**, kawa zabielana 250ml (**zboża zawierające gluten, mleko**), pomarańcza 130g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
pasta z tuńczyka i twarogu 70g **(ryby,mleko),** pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (**zboża zawierające gluten)**, herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml **(zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,łubin, mleko, jaja, seler)**, gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające **gluten, jaja, seler**), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, herbata 250ml	Szynka wędzarza z kija 80g, papryka konserwowa 50g**(gorczyca)**, masło 10g, chleb razowy 100g (**zboża zawierającegluten**), kawa zabielana 250ml **(zboża zawierającegluten, mleko**), pomarańcza 130 g

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]
1929,52	77,32	30,08	1556,44	4,99	66,01	259,8	6,58	22,92	48,46	229,34

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]
1623,32	75,6	26,33	1247,78	4,99	61,41	190,65	2,19	12,57	22,17	163,69

DIETETYK KLINICZNY
mgr [illegible] mus