


Czwartek  
27 Marca 2025 r.  
Lesko

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus

**Dieta Podstawowa (1)**

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

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

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