

**Środa  
16 Kwietnia 2025  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko,</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), jajko 50g( <b>jaja</b> ) z sosem chrzanowym 100g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ), mix sałat 10g, papryka konserwowa 50g ( <b>gorczyca</b> ), herbata 250ml, | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,łubin, soja, mleko,seler</b> ), pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g.kawa zabieleną 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ) jabłko 100g |

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), jajko gotowane 50g( <b>jaja</b> ) sos chrzanowy 100g( <b>zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko</b> ), mix sałat 10g, papryka konserwowa 50g( <b>gorczyca</b> ), herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,łubin, soja, mleko,seler</b> ) pulpet wieprzowy gotowany 150g (90g/70g) ( <b>zboża zawierające gluten, jaja</b> ), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g. herbata 250ml jabłko 100 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1908,23        | 81,08      | 28,33                 | 1935,43  | 4       | 68,31        | 244,95          | 6,88        | 24,55                              | 46,17      | 216,68                       |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posilkowa (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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1739,38        | 75,32      | 29,66                 | 1659,72  | 3,33    | 65,16        | 210,98          | 5,74        | 23,07                              | 35,29      | 181,16                       |

DIETETYK KLINICZNY  
mgr *[podpis]* *[nazwisko]*