

**Środa  
28 Maja 2025  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

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

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

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), jajko gotowane 50g(jaja) sos chrzanowy 100g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko), mix sałat 10g, papryka czerwona 50g herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,łubin, soja, mleko,seler) pulpet wieprzowy gotowany 150g (90g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), 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 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 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]*