

Niedziela
15 Czerwca 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twarożek z natką pietruszki 70g(mleko), rukola 10g, ogórek świeży 50g , herbata 250ml	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca,soja,lubin,seler,jaja), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 15g (mleko), polędwica z pasieki 50g, pomidor 50g, kakao 250ml (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), rukola 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml twarożek z natką pietruszki 70g (mleko)	Zupa makaronowa 350 (zboża zawierające gluten, gorczyca,soja,lubin,seler,jaja), mięso drobiowe pieczone 100g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, roszonek 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), polędwica z pasieki 80g, pomidor 50g, herbata 250ml jabłko 100g

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz e [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1833,16	81,51	23,81	1614,26	5,09	65,13	230,15	5,15	26,18	43,65	206,36

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Blonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1542,21	76,47	24,9	1269,35	4,85	52,12	188,84	3,91	17,06	22,71	163,95

DIETETYK KLINICZNY
mgr *[podpis]* mus