

09 kwietnia 2024, wtorek
Lesko


DIETETYK KLINICZNY
mgr Paulina Szymus

Dieta Podstawowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
zupa mleczna z kasza jaglaną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta z twarogu i natki pietruszki 70g (mleko), pomidor 50g, ogórek konserwowy 50g (gorczyca), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten, 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, kompot 250ml (seler).	Szynka 40g, papryka świeża 30g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja) pomarańcza 130g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Pasta z twarogu i natki pietruszki 100g (mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 70g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa krupnik 250ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 150g, surówka z marchewki z jabłkiem 100g (zboża zawierające gluten, mleko), herbata 250ml	Szynka 40g, (mleko), papryka czerwona 30g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 70g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml

Dieta Podstawowa	
Składniki	
Energia [kcal]	1986,95
Białka [g]	82,92
Błonnik pokarmowy [g]	28,35
Sód [mg]	2062,53
Sól [g]	5,08
Tłuszcze [g]	66,63
Węglowodany [g]	266,19
Glukoza [g]	7,38
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]	9,27
Cukier [g]	71,76
Węglowodany przyswajalne [g]	237,88

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa	
Składniki	
09.04.2024 r. wtorek	
Energia [kcal]	1531,43
Białka [g]	74,14
Błonnik pokarmowy [g]	28,33
Sód [mg]	1703,9
Sól [g]	4,21
Węglowodany [g]	190,69
Glukoza [g]	3,88
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA) [g]	6,72
Cukier [g]	21,31
Węglowodany przyswajalne [g]	162,35