

04 kwietnia 2024, Czwartek
Dieta Podstawowa(1)
Lesko


 mgr Iga Rychtyk-Łącka

Dieta Podstawowa (1)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, mleko), szynka Nik POI 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Brokuł 50g, Kompot 250ml(seler) | Szynka 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Mandarynka 70g |

Dieta Podstawowa (1)

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik Pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|-------------|----------------|------------|--------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|-----------|-----------------------|----------|---------|
| Suma | 2055.45 | 86.16 | 64.72 | 23.06 | 276.95 | 208.03 | 52.34 | 29.09 | 2261.41 | 5.65 |

04 kwietnia 2024, Czwartek

Dieta łatwo strawna (2)

Lesko

Dieta Łatwo strawna(2)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|---|---|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml(zboża zawierające gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, mleko), szynka 60g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Brokuł 50g, kompot 250ml(seler) | Szynka50g, pomidor 30g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleną 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), Mandarynka 70g |

Dieta Łatwo strawna(2)

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik Pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|-------------|----------------|------------|--------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|-----------|-----------------------|----------|---------|
| Suma | 1992.60 | 79.84 | 66.62 | 21.69 | 265.22 | 214.48 | 46.67 | 24.51 | 2504.71 | 6.27 |

04 kwietnia 2024, Czwartek
Dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)
Lesko

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|---|
| szynka Nik POI 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, pasta z twarogu z pietruszką 70g(mleko) masło 10g(mleko), chleb razowy 100g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml | Szynka 70g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), ogórek kiszony 50g |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa(6)

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik Pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|-------------|----------------|------------|--------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|-----------|-----------------------|----------|---------|
| Suma | 1897.15 | 90.74 | 68.47 | 20.92 | 227.55 | 199.34 | 23.15 | 28.21 | 2450.9 | 5.03 |

04 kwietnia 2024, Czwartek
Dieta z ogr. Łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa (6)
Lesko

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa (6)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posiłek nocny |
|--|--|--|
| szynka NIKPOI 50g, pomidor 40g, sałata zielona 10g, pasta z twarogu z pietruszką 60g(mleko) masło 10g(mleko), bułka grahamka 80g(zboże zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa z ryżowa 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym 150g(110g/40g)(zboża zawierające gluten, jaja), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, buraczki 120g(mleko), Brokuł 50g, Herbata 250ml, Kanapka z wędliną drobiową pomidorem i margaryną 110g(zboża zawierające gluten, mleko) | Szynka 50g, Papryka 50g, Rukola 10g, Masło 10g(mleko), Bułka grahamka 80g(zboża zawierające gluten), Kawa zabieleniana 250ml(zboża zawierające gluten, mleko), ogórek kiszony 50g |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4 posiłkowa (6)

| | Energia [kcal] | Białko [g] | Tłuszcze [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | Węglowodany ogółem [g] | Węglowodany przyswajalne [g] | Cukry [g] | Błonnik Pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] |
|-------------|----------------|------------|--------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|-----------|-----------------------|----------|---------|
| Suma | 2013.40 | 99.57 | 71.74 | 21.62 | 245.27 | 215.56 | 24.19 | 29.71 | 3002.60 | 6.42 |