

3 czerwca 2024, Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, orzechy, orzeszki ziemne, soja, sezam, seler, mleko), pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), szynka 60g, chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten, jaja), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, rosółka 10g, kompot 250ml (seler)	pasta z tuńczyka i twarogu 80g (ryba, zboża zawierające gluten, soja, jaja, seler, sezam, gorczyca, dwutlenek siarki, mleko), masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), mus owocowo - warzywny 100g, kakao 250ml (zboża zawierające gluten, soja, mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)


Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko), szynka 60g, chleb razowy 100g (zboże zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, seler, mleko, jaja), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten, jaja), kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, rosółka 10g, herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 80g (ryba, soja, mleko), masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml

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]
1959,11	84,17	30,38	1878,49	5,84	61,08	270,18	7,02	22,15	51,48	238,26

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]
1601,64	6,7	29,71	1084,78	3,85	54,17	209,75	5,44	18,1	27,17	178,5

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus

