

31 maj 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), twaróg w plastrach 60g (mleko), masło 10g (mleko), mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), ryba pieczona 100g, warzywa po grecku 150g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rosół 10g, kompot 250ml (seler),	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), dżem 50g, papryka 50g, kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Sniadanie/II Sniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), twaróg w plastrach 60g (mleko), masło 10g (mleko), mix sałat 10g, papryka 50g, herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), ryba pieczona 100g, warzywa po grecku 150g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, rosół 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), papryka 50g, kiwi 80g

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]
1780,69	70,62	28,93	1437,89	3,44	51,03	261,03	14,93	20,69	68,33	232,13

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]
1494,56	62,12	30,08	1247,58	2,98	49,39	198,34	8,39	19,47	27,93	168,78

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus