Środa
17 Lipca 2024 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

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, sałata lodowa 10g, 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, rukola 10g, kompot 250ml**(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)**	Indyk z pasieki 50g, papryka świeża 50g, masło 10g **(mleko)**, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabielana 250ml (zboża zawierające **gluten, mleko, soja**), pomarańcza 130g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

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 100g (zboża zawierające **gluten)**, herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające **gluten, mleko, jaja, seler**), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające **gluten, jaja, seler**), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, rukola 10g, herbata 250ml	Indyk z pasieki 80g, papryka czerwona 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające **gluten**), kawa zabielana 250ml (zboża zawierające **gluten, mleko**),pomarańcza 60 g

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]
1929,02	77,57	30,18	1412,44	4,63	65,51	260,6	7,63	22,82	50,71	230,04

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]
1616,42	75,59	26,03	1103,18	4,63	60,81	190,13	2,82	12,45	23,5	163,47

DIETETYK KLINICZNY
mgr [illegible] mus