

Poniedziałek
09 Sierpnia 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, gorczyca, seler), rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 70g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	dżem 50g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), papryka czerwona 50g, kakao 250ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), jogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)


Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Sałatka jarzynowa 150g (jaja, gorczyca, mleko, seler),rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (230g/120g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), mix sałat z dodatkiem oleju roślinnego 70g, herbata 250ml	Ser żółty50g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, papryka czerwona 30g, herbata 250mljogurt naturalny 100g (mleko),

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1936,96	72,61	26,99	1495,7	3,74	52,49	294,11	9,01	19,6	57,87	267,41

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]
1825,26	76,75	32,31	1506,64	3,79	72,33	214,26	2,17	19,39	24,45	182,26

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus

