

Wtorek
03 Września 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 15g (mleko), sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), polędwica Ani 30g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam), sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g, sos budyniowy 50ml (mleko), mandarynka 70g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g(mleko),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)


Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, polędwica Ani 30g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), risotto z mięsem drobiowym i warzywami z dodatkiem oleju roślinnego 230g (mleko, seler), rukola 10g,herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

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]
2040,37	67,32	34,25	1389,23	5,68	65,2	301,54	6,68	24,95	52,05	264,86

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]
1714,8	81,72	33,09	1303,83	6,38	63,33	205,73	2,85	21,14	24,66	169,76

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus