

Czwartek 19 września 2024

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z zacierką 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, soja), udziec z indyka w galarecie 50g(seler, mleko), roszponka 10g, ogórek świeży 50g, masło 15g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające gluten, jaja seler), ziemniaki z olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	szynka wieprzowa biała extra 50g, ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
udziec z indyka w galarecie 80g(seler, mleko), roszponka 10g, ogórek świeży 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), pulpet gotowany wieprzowo-drobiowy w sosie warzywno-pomidorowym 150(100/50g) (zboża zawierające gluten, jaja seler), ziemniaki olejem roślinnym 200g, sałatka z buraka i jabłka z olejem roślinnym 120g, mix sałat 10g, herbata 250m	szynka wieprzowa biała extra 80g, ogórek świeży 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleniana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), jabłko 100g,

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]
1986,1	72,68	26,94	1434,72	4,79	60,34	253,34	6,36	25,4	49,22	225,09

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]
1850,01	76,44	24,96	1129,61	4,8	58,2	195,07	2,9	13,86	25,45	167,98

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus