

Środa
02 października 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), dżem 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 15g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, soja, mleko), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko).

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
jajko gotowane 60g (jaja), pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z makaronem i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g, surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, soja, mleko), margaryna RAMA 100% roślinna 10g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, ogórek świeży 50g, 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]
1917,09	86,89	27,41	1515,11	3,77	50,99	278,44	10,75	25,58	56,51	251,03

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]
1669,29	83,4	30,19	1354,55	3,41	54,85	210,66	3,76	15,36	24,65	180,47

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus