

Wtorek
08 października 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), pierś z indyka 30g (mleko, seler, gorczyca, soja), 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), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) | dżem 50g, chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pomidor 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, pierś z indyka 30g (mleko, seler, gorczyca, soja) 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), sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g, herbata 250ml | Ser żółty 50g(mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), margaryna RAMA 100% roślinna 15g, pomidor 30g, herbata 250 ml jogurt naturalny 100 g (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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2011,16 | 75,3 | 25,73 | 1349,5 | 3,98 | 61,52 | 290,16 | 9,1 | 25,54 | 54,34 | 263,72 |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1760,61 | 81 | 31,6 | 1473,94 | 4,3 | 63,2 | 215,26 | 4,33 | 19,21 | 25,1 | 182,93 |

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus