

Piątek
18 październik 2024 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, gorczyca), roszponka 10g, papryka 50g, herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), surówka z marchewki 120g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pomidor 50g, kakao 250ml (mleko), sałatka jarzynowa 150g (mleko, jaja, seler), Kiwi 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 90g (jaja, gorczyca), roszponka 10g, papryka 50g, herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (150g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), herbata 250 ml, surówka z marchewki 120g,	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pomidor 50g, sałatka jarzynowa 150g (mleko, jaja, seler), herbata 250ml Kiwi 80 g

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]
2128,15	79,12	31,17	1593,79	4,05	78,26	280,4	10,17	30,01	53,93	249,06

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]
1811,35	72,75	38,37	1210,42	3,05	61,72	241,72	8,36	18,54	32,07	203,13

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus