

Poniedziałek
21 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 *[Podpis]* mus