

Wtorek
29 październik 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), udziec z indyka w galarecie 50g, ogórek świeży 50g, rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, jaja, soja), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, sałata zielona 10g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
udziec z indyka w galarecie 80g, ogórek zielony 50g, rukola 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, (zboża zawierające gluten, mleko, seler), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, jaja, soja), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g, herbata 250ml,	Szynka wędzarska z kija 80g, pomidor 50g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, 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]
2108	88,31	28,49	1328,03	4,85	59,55	269,58	4,73	20,68	34,54	239,9

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]
2006,91	85,32	32,88	1095,85	5,21	61,43	218,56	3,2	14,53	22,69	183,28

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus