

Środa
27 Listopada 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 15g (mleko), sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), polędwica z pasieki 30g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam), sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g, sos budyniowy 50ml (mleko), mandarynka 70g, kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g(mleko),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), sałatka jarzynowa 150g (jaja, mleko, seler), sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, polędwica z pasieki 30g (zboża zawierające gluten, jaja mleko, orzeszki ziemnie, seler, gorczyca, sezam), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), warzywa duszone z kurczakiem i kaszą jęczmienną z dodatkiem oleju roślinnego 300 g (zboża zawierające gluten, seler), rukola 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, 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]
2045,77	70,02	34,25	1389,23	5,65	65,38	299,86	6,68	24,98	51,87	264,84

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]
1712,8	76,51	32,89	1149,48	5,96	60,95	215,62	3,37	18,6	25,35	181,54

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus