

Czwartek
31 października 2024,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), zrazik mielony wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), pierś z indyka 50g (mleko, seler, gorczyca, soja), pomidor 50g masło 10g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 70g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 15g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, ogórek świeży 50g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler), zrazik mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, herbata 250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), pierś z indyka 80g (mleko, seler, gorczyca, soja), pomidor 50g masło 15g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 70g

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]
1835,3	73,52	26,84	1431	6,1	58,47	255,17	4,66	20,53	46,88	226,52

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]
1689,73	78,16	25,54	1095,78	6,8	61,91	202,33	3,42	25,61	36,02	173,89

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus