

Piątek  
13 Grudnia 2024,  
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                           | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z ryżem350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ryba pieczona100 g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), dżem 50g, papryka konserwowa 50g, kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), kiwi 80g |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                               | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                              | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ),twaróg w plastrach 50g ( <b>mleko</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), mix sałat 10g, pomidor 50g, herbata 250ml | Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające <b>gluten, mleko</b> ), ryba pieczona100 g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające <b>gluten, seler</b> ), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszonka 10g, herbata 250ml | Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), papryka konserwowa 50g, herbata 250 ml kiwi 80g |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1917,82        | 68,65      | 28,91                 | 1587     | 3,81    | 68,33        | 258,37          | 13,63       | 25,12                              | 65,66      | 229,49                       |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1629,44        | 67,17      | 28,87                 | 1583,18  | 3,8     | 64,5         | 192,9           | 5,25        | 27,92                              | 21,29      | 164,05                       |

DIETETYK KLINICZNY  
mgr  mus