

Piątek
03 Stycznia 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|---|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), dżem 50g, jabłko 100 g , Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko), ryba pieczona 100g (zboża zawierające gluten, ryba),sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko) | Pasta jajeczna 70g(jaja, mleko), pomidor 50g, Masło 10g(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml, Jogurt naturalny 100g (mleko) |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|---|--|--|
| twaróg w plastrach 80g, ogórek konserwowy 50g, mix sałat 10g, Masło 10g(mleko), Chleb razowy 100g(zboża zawierające gluten), Herbata 250ml | Zupa fasolowa z warzywami 350ml(zboża zawierające gluten, seler, mleko),ryba pieczona 100g (zboża zawierające gluten, ryba),sos grecki z dodatkiem oleju roślinnego 100g(seler, gorczyca), Ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, sałata zielona 10g, Herbata 250ml | pasta z jajeczna 70g (mleko, jaja), pomidor 50g, masło 10g(mleko), 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1965 | 73,3 | 30,37 | 1690,2 | 4,09 | 66,74 | 265,94 | 9,22 | 21,04 | 49,86 | 235,17 |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1705 | 80,35 | 31,14 | 1362,2 | 3,23 | 63,4 | 202,32 | 1,93 | 18,45 | 22,22 | 171,23 |

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus