

Czwartek
09 Stycznia 2025
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 kiszony 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 kiszony 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1834,3 | 73,42 | 27,09 | 1830 | 6,09 | 58,57 | 254,93 | 4,57 | 20,55 | 46,67 | 226,03 |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1688,73 | 78,06 | 25,79 | 1494,78 | 6,79 | 62,01 | 202,09 | 3,33 | 25,63 | 35,81 | 173,4 |

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus