

Piątek
10 Stycznia 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), dżem 50g, jabłko 100 g masło 10g (mleko), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), ryba pieczona 100 g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczerek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), , masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), papryka konserwowa 50g , herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), ryba pieczona 100 g warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 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