

Środa
15 Stycznia 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|---|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka wędzarska z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g, marchewka z groszkiem 120g sałata lodowa 10g (zboża zawierające gluten), kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko) | Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), papryka konserwowa 50g, kakao 250ml (mleko), jabłko 100g |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|--|
| chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka wędzarska z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, seler mleko), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g, marchewka z groszkiem 120g sałata lodowa 10g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml | Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), papryka konserwowa 50g, jabłko 100g, herbata 250 ml |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1962,5 | 83,32 | 27,79 | 1905,31 | 6,3 | 60,55 | 273,58 | 5,85 | 27,02 | 43,09 | 245,05 |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1724,95 | 78,02 | 32,18 | 1562,1 | 6,37 | 61,99 | 214,56 | 4,61 | 24,16 | 22,98 | 181,18 |

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus