

Czwartek
16 Stycznia 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko) , chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) , masło 10g (mleko), pasta mięsno-warzywna 50 g (seler), pomidor 50g herbata 250ml	Fasolowa ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler) , bitka wieprzowa w sosie gotowana 110g(80g/30g), (zboża zawierające gluten) , kasza jęczmienna z olejem 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 20g (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba, mleko), papryka konserwowa 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko),

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), pomidor 50g, pasta mięsno-warzywna 50 g(seler) herbata 250ml	Fasolowa ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler) , bitka wieprzowa w sosie gotowana 110g(90g/30g), (zboża zawierające gluten) , kasza jęczmienna z olejem 200g, sałatka z buraka i jabłka 120g, rukola10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 60g (mleko, ryby), papryka konserwowa 50g, 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]
1805,8	83,1	30,15	1588,62	3,95	54,82	248,43	3,38	18,14	34,5	218,28

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]
1573,8	73,99	31,38	1263,37	3,14	45,45	217,86	2,25	12	23,76	186,5

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus