

Piątek
17 Stycznia 2025 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, gorczyca), roszponka 10g, papryka konserwowa 50g, herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, soja, seler, jaja, mleko), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), surówka z marchewki 120g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pomidor 50g, kawa zabieleniana 250ml (mleko), sałatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler), Kiwi 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 90g (jaja, gorczyca), roszponka 10g, papryka konserwowa 50g, herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, seler), makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (150g/100g) (zboża zawierające gluten, jaja, soja, mleko), herbata 250 ml, surówka z marchewki 120g,	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pomidor 50g, sałatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler), kawa zabieleniana 250ml Kiwi 80 g

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]
2128,65	78,87	31,07	1737,79	4,41	78,76	279,6	9,12	30,11	51,68	248,36

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]
1811,85	72,5	38,27	1354,42	3,41	62,22	270,92	7,31	18,64	29,82	202,43

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus