

Cwartek
23 Stycznia 2025,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), 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 sałat 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), papryka konserwowa 50g, kakao 250ml (mleko), pasta mięsno - warzywna 70g (seler) 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 10g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, twarożek 70g (mleko) 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), papryka konserwowa 50g, pasta mięsno - warzywna 70g (seler) herbata 250 ml 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]
1847,6	79,48	27,54	1940,41	4,83	57,51	254,68	5,31	26,19	40,49	227,15

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]
1529,75	63,86	32,21	1237,4	3,07	47,22	213,16	3,98	16,44	21,83	180,95

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus