

Piątek
24 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, roszonek 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), pomidor 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, roszonek 10g, herbata 250ml | Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 60g (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

