

Środa
19 Luty 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczorek | Kolacja/Posilek nocny |
|--|--|---|
| Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca łubin,mleko,), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), jajko 50g(jaja) z sosem chrzanowym 100g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko), mix sałat 10g, papryka konserwowa 50g (gorczyca), herbata 250ml, | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,łubin, soja, mleko,seler), pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) | Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten)galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g. kawa zabielenana 250ml (zboża zawierające gluten, 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), jajko gotowane 50g(jaja) sos chrzanowy 100g(zboża zawierające gluten,jaja,gorczyca,mleko), mix sałat 10g, papryka konserwowa 50g(gorczyca), herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,jaja,łubin, soja, mleko,seler) pulpet wieprzowy gotowany 150g (90g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml | Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g. herbata 250ml jabłko 100 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1908,23 | 81,08 | 28,33 | 1935,43 | 4 | 68,31 | 244,95 | 6,88 | 24,55 | 46,17 | 216,68 |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1739,38 | 75,32 | 29,66 | 1659,72 | 3,33 | 65,16 | 210,98 | 5,74 | 23,07 | 35,29 | 181,16 |

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus