

Piątek
14 Marca 2025 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

| Śniadanie/II Śniadanie | Obiad/Podwieczerek | Kolacja/Posiłek nocny |
|---|--|---|
| chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta jajeczna 90g (jaja, mleko, gorczyca), roszponka 10g, papryka konserwowa(gorczyca) 50g, herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, tubin),makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (150g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , tubin), surówka z marchewki 120g, herbata 250 ml, | Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pomidor 50g, sałatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) 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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1997,21 | 75,19 | 29,57 | 1723,72 | 4,38 | 72,19 | 264,68 | 8,55 | 29,18 | 48,5 | 234,93 |

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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1817,2 | 71,46 | 37,85 | 1353,3 | 3,41 | 60,57 | 247,03 | 6,89 | 17,89 | 28,08 | 208,97 |

DIETETYK KLINICZNY
mgr  mus