

Środa
30 Lipca 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, sałata lodowa 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, seler), zrazik mielony wieprzowy pieczony 90g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), pierś z indyka 50g (mleko, soja), pomidor 50g masło 10g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 15g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, papryka czerwona 50g , herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, seler), zrazik mielony wieprzowy pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, herbata250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), pierś z indyka 80g (mleko, soja) , pomidor 50g masło 15g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 4 posiłkowa węglowodanów (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]
1953,19	89,53	28,68	2148,69	8,03	75,14	228,66	3,42	32,18	36,68	197,08

Dieta bogatobiałkowa(9)

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]
2183,6	107,69	33,24	1977,77	9,02	69,68	297,74	5,05	26,07	63,98	261,58

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz