

**Poniedziałek  
18 Sierpnia 2025,  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja/Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), dżem 50g( <b>zboża zawierające gluten,sezam</b> ), jabłko 100g, masło 15g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml. | Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, mleko, seler,jaja</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż z dodatkiem oleju 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), roszponka 10g, kompot 250ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) | Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g ( <b>ryba, mleko</b> ), ogórek świeży 50g ,masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ). |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                       | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja/Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jajko gotowane 60g ( <b>jaja</b> ), pomidor 50g, sałata zielona 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml. | Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, seler, jaja</b> ), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki z jabłkiem 120g ( <b>mleko</b> ), roszponka 10g, herbata 250ml | Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g ( <b>ryba, mleko</b> ), margaryna RAMA 100% roślinna 10g, chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> )<br>ogórek świeży 50g<br>, herbata 250ml,<br>jogurt naturalny 100 g ( <b>mleko</b> ) |

**Dieta Podstawowa (1)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcz e [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasytłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|---------------|-----------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------------------------|
| 1921,99        | 86,64      | 27,27                 | 1704,11  | 4,25    | 50,95         | 279,89          | 10,4        | 25,56                             | 57,92      | 252,62                       |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)**

| Energia [kcal] | Białka [g] | Blonnik pokarmowy [g] | Sód [mg] | Sól [g] | Tłuszcze [g] | Węglowodany [g] | Glukoza [g] | Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g] | Cukier [g] | Węglowodany przyswajalne [g] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 1674,24        | 83,18      | 30,05                 | 1543,55  | 3,89    | 54,83        | 212,06          | 3,41        | 15,35                              | 26,08      | 182,02                       |

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz