

**Czwartek
21 Sierpnia 2025,
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), ser żółty 50g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z groszkiem 120g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko, orzechy) sałata lodowa 10g (zboża zawierające gluten), kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), papryka czerwona 50g, kakao 250ml (mleko), pasta mięsno-warzywna 70g (seler) Arbuz 80 g

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), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, twarożek 70g (mleko) herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z groszkiem 120g (zboża zawierające gluten, gorczyca, seler, jaja, mleko, orzechy) sałata lodowa 10g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), papryka czerwona 50g pasta mięsno-warzywna 70g (seler) herbata 250 ml Arbuz 80 g

Dieta Podstawowa (1)

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]
1847,6	79,48	27,54	1940,41	4,83	57,51	254,68	5,31	26,19	40,49	227,15

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]
1529,75	63,86	32,21	1237,4	3,07	47,22	213,16	3,98	16,44	21,83	180,95

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz