

Czwartek
11 Września 2025 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
zupa mleczna z kasza kukurydzianą 350 ml (zboża zawierające gluten mleko), pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryba,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Szynka wędzarska z kija 50g, papryka czerwona50g masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), arbuz 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
pasta z tuńczyka i twarogu 70g (ryby,mleko), pomidor 50g, sałata lodowa 10g, margaryna RAMA 100% roślinna 15g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa krupnik 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, mleko, jaja, seler), gulasz z fileta drobiowego gotowany z jarzynami 150g (100g/50g) (zboża zawierające gluten, jaja, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem roślinnym 120g, rukola 10g, herbata 250ml	Szynka wędzarska z kija 80g, papryka konserwowa 50g, masło 10g, chleb razowy 100g (zboża zawierającegluten), kawa zabieleną 250ml (zboża zawierającegluten, mleko), arbuz 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]
1929,52	77,32	30,08	1556,44	4,99	66,01	259,8	6,58	22,92	48,46	229,34

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]
1623,32	75,6	26,33	1247,78	4,99	61,41	190,65	2,19	12,57	22,17	163,69

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz