

Wtorek
16 Września 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja,gorczyca,mleko,seler) piers z indyka 30g (mleko,soja) rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler,orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Szynka wędzarsza z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
sałatka jarzynowa 100g (jaja,gorczyca,mleko,seler) piers z indyka 30g (mleko,soja), rukola 10g, masło 10 g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatka wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko), herbata 250ml,	Szynka wędzarsza z kija 80g, pomidor 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

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]
2106,96	88,19	28,74	1727,03	4,84	59,64	269,38	4,64	20,7	34,32	239,45

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]
2005,82	85,18	33,14	1494,85	5,2	61,5	218,41	3,11	14,55	22,45	182,87

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz