

**Poniedziałek
22 Września 2025
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 15g (mleko), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca,seler), polędwica z pasieki 30g sałata lodowa 10g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko,soja), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko) mandarynka 70g	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml, jogurt naturalny 100g(mleko),

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), sałatka jarzynowa 100g (jaja, mleko, gorczyca, seler), sałata lodowa 10g, , polędwica z pasieki 30g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja), lecho warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler), , rukola 10g,herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 80g, pomidor 50g, 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]
2044,77	69,92	35,5	1788,23	5,64	65,48	299,62	6,59	25	51,66	264,37

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]
1642,8	74,66	32,04	1149,98	5,96	60	201,72	3,32	18,43	25,65	168,49

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz