

Wtorek
23 Września 2025,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 50g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja), gulasz wieprzowy duszony 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z białej kapusty z marchewką 125g, sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta z sera i makreli w pomidorach 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, sezam, mleko, jaja, gorczyca, dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), Arbuz 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), schab z kija 80g, sałata masłowa 10g, pomidor 50g, herbata 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca soja, lubin, seler, jaja) gulasz wieprzowy duszony 140g (90g/50g) (zboża zawierające gluten, seler, mleko), surówka z białej kapusty z marchewką 125g, sałata lodowa 10g, kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pasta z sera i makreli w pomidorach 80g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, sezam, mleko, jaja, gorczyca, dwutlenek siarki), ogórek świeży 50g, kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, 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]
1882,78	78,76	28,23	1859,2	4,98	68,26	256,33	6,78	24,31	45,17	220,81

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]
1652,1	77,96	27,77	1581,29	5,14	66,14	204,5	3,61	24,37	27,01	168,5

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz