

Piątek
24 Październik 2025 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam), jabłko 100g, , herbata 250ml.	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, lubin), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), surówka z marchewki 120g kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko),	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pomidor 50g, sałatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), Kiwi 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), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, lubin),makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (150g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), surówka z marchewki 120g, herbata 250 ml,	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), pomidor 50g, sałatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 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]
1997,21	75,19	29,57	1723,72	4,38	72,19	264,68	8,55	29,18	48,5	234,93

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]
1817,2	71,46	37,85	1353,3	3,41	60,57	247,03	6,89	17,89	28,08	208,97

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz