

Piątek
03 Październik 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), sałatka jarzynowa 100g (seler,gorczyca,mleko,jaja) , sałata zielona 10g masło 10g (mleko), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,łubin,soja,jaja,seler, mleko,orzechy), kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

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 (seler,gorczyca,mleko,jaja) , sałata zielona 10g , herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca,łubin,soja,jaja,seler, mleko,orzechy) kotlet z ryby pieczony 100 g(zboża zawierające gluten,jaja,ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 60g (mleko), pomidor 50g herbata 250 ml kiwi 80g

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]
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]	Blonnik 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