

Poniedziałek
13 Październik 2025,
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko,gorczyca), sałata zielona 10g, papryka czerwona 50g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, mleko, seler,jaja), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), rosół 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, mleko), ogórek świeży 50g ,masło 10g (mleko), chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko).

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata zielona 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką i ciecierzycą 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, seler, jaja), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), rosół 10g, herbata 250ml	Pasta z tuńczyka, twarogu i koperku 70g (ryba, mleko), margaryna RAMA 100% roślinna 10g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) ogórek świeży 50g , herbata 250ml, jogurt naturalny 100 g (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]
1921,99	86,64	27,27	1704,11	4,25	50,95	279,89	10,4	25,56	57,92	252,62

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]
1674,24	83,18	30,05	1543,55	3,89	54,83	212,06	3,41	15,35	26,08	182,02

DIETETYCKA
DYPLOMOWANA
Mroczka
Joanna Mroczkiewicz