

Wtorek
14 Październik 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler,orzechy), makaron 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatką wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko) , kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	Szynka wędzarska z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
piers z indyka 80g (mleko,soja) pomidor 50g , rukola 10g, masło 10 g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten,lubin,jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca ,lubin, soja), łopatką wieprzowa mielona, duszona, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Sałata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g(mleko), herbata 250ml,	Szynka wędzarska z kija 80g, pomidor 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), 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]
2040,76	90,07	27,95	1317,33	5,6	68,84	265,9	4,98	23,89	34,45	237,76

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]
1782,12	85,38	33,24	1094,35	6,81	61,77	219,33	3,45	14,69	23,39	183,61

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz