

**Poniedziałek**  
**20 Październik 2025**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, soja , mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 15g ( <b>mleko</b> ), pasztet 70g ( <b>seler,soja,gorczyca,mleko</b> ) pomidor 50g , sałata lodowa 10g, herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja</b> ), ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne</b> ) sos budyniowy 50ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko,soja</b> ), kompot 250 ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ) mandarynka 70g | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 50g, pomidor 50g, herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g( <b>mleko</b> ), |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)**

| Śniadanie/II Śniadanie                                                                                                                                       | Obiad/Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja/Posilek nocny                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), polędwica z pasieki 80g pomidor 50g , sałata lodowa 10g, , herbata 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml ( <b>zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja</b> ), leczo warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), , rukola 10g,herbata 250ml | Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), szynka z kija 80g, pomidor 50g, herbata 250ml,<br><br>jogurt naturalny 100g ( <b>mleko</b> ), |

**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] |
|----------------|------------|-----------------------|----------|---------|--------------|-----------------|-------------|------------------------------------|------------|------------------------------|
| 2021,58        | 70,05      | 31,11                 | 1214,07  | 5,35    | 66,85        | 288,86          | 6,24        | 26,69                              | 48,91      | 257,01                       |

**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