

Środa
22 Październik 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), szynka z kija 50g, sałata lodowa 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,łubin, mleko, seler), zrazik wieprzowy pieczony z warzywami 105g (90g/15g) (zboża zawierające gluten, jaja,seler), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), pierś z indyka 50g (mleko, soja),pomidor 50g masło 10g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 15g (mleko), szynka z kija 80g, sałata lodowa 10g, papryka czerwona 50g , herbata 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem i soczewicą 350 ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,łubin, mleko, seler), zrazik wieprzowy pieczony z warzywami 105g (90g/15g) (zboża zawierające gluten, jaja,seler), ziemniaki z dodatkiem oleju 200g, buraczki na ciepło 120g (zboża zawierające gluten), rukola 10g, herbata250ml	chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), pierś z indyka 80g (mleko, soja) , pomidor 50g masło 15g (mleko), kawa zbożowa 250ml (zboża zawierające gluten, mleko), mandarynka 80g

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Głukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1834,3	73,42	27,09	1830	6,09	58,57	254,93	4,57	20,55	46,67	226,03

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Głukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1688,73	78,06	25,79	1494,78	6,79	62,01	202,09	3,33	25,63	35,81	173,4

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz