

**Piątek**  
**07 Listopada 2025 r.**  
**Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasta jajeczna 70g ( <b>jaja, mleko,gorczyca</b> ), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, lubin</b> ), makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin</b> ), surówka z marchewki 120g kompot 250ml( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko</b> ), | Chleb pszenno - żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, sałatka jarzynowa 100g ( <b>mleko, jaja, seler,gorczyca</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> ),<br><br>Kiwi 80 g |

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

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                              | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pasta jajeczna 80g ( <b>jaja, mleko, gorczyca</b> ), roszponka 10g, papryka czerwona 50g, herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem 350ml ( <b>zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, lubin</b> ),makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (150g/100g) ( <b>zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin</b> ), surówka z marchewki 120g, herbata 250 ml, | Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), masło 10g ( <b>mleko</b> ), pomidor 50g, sałatka jarzynowa 100g ( <b>mleko, jaja, seler,gorczyca</b> ), kawa zabieleną 250ml ( <b>mleko, zboża zawierające gluten</b> )<br><br>Kiwi 80 g |

**Dieta Podstawowa (1)**

| <b>Energia [kcal]</b> | <b>Białka [g]</b> | <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> | <b>Sód [mg]</b> | <b>Sól [g]</b> | <b>Tłuszcze [g]</b> | <b>Węglowodany [g]</b> | <b>Glukoza [g]</b> | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b> | <b>Cukier [g]</b> | <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> |
|-----------------------|-------------------|------------------------------|-----------------|----------------|---------------------|------------------------|--------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1997,21               | 75,19             | 29,57                        | 1723,72         | 4,38           | 72,19               | 264,68                 | 8,55               | 29,18                                     | 48,5              | 234,93                              |

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

| <b>Energia [kcal]</b> | <b>Białka [g]</b> | <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> | <b>Sód [mg]</b> | <b>Sól [g]</b> | <b>Tłuszcze [g]</b> | <b>Węglowodany [g]</b> | <b>Glukoza [g]</b> | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b> | <b>Cukier [g]</b> | <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> |
|-----------------------|-------------------|------------------------------|-----------------|----------------|---------------------|------------------------|--------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1817,2                | 71,46             | 37,85                        | 1353,3          | 3,41           | 60,57               | 247,03                 | 6,89               | 17,89                                     | 28,08             | 208,97                              |

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz