

Wtorek
18 Listopad 2025
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja, gorczyca, łubin, mleko,), jajko 50g(jaja) z sosem chrzanowym 100g(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), mix sałat 10g, papryka czerwona 50g), masło 10g (mleko),, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten , herbata 250ml,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, łubin, soja, mleko, seler), pulpet wieprzowy gotowany 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko)	galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g, sałata zielona 10g, masło 20g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabelana 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłek nocny
jajko gotowane 50g(jaja) sos chrzanowy 100g(zboża zawierające gluten, jaja, gorczyca, mleko), mix sałat 10g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, jaja, łubin, soja, mleko, seler) pulpet wieprzowy gotowany 150g (90g/70g) (zboża zawierające gluten, jaja), surówka z czerwonej kapusty 120g, sałata lodowa 10g, ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200g, herbata 250ml	galaretka drobiowa 150g , sałata zielona 10g cytryna 10g. masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml jabłko 100 g

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]
1908,23	81,08	28,33	1935,43	4	68,31	244,95	6,88	24,55	46,17	216,68

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]
1739,38	75,32	29,66	1659,72	3,33	65,16	210,98	5,74	23,07	35,29	181,16

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz