

Czwartek
20 Listopad 2025 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (zboża zawierające gluten mleko), ser żółty 50g (mleko), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g (zboża zawierające gluten), kompot 250 (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta mięsno - warzywna 70g (seler), papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno-żytni 100g (zboża zawierające gluten) kakao 250ml (mleko), pomarańcza 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Twarożek 70g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g (mleko), herbata 250ml	Zupa grysikowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) (zboża zawierające gluten, seler), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki 120g sałata lodowa 10 g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Pasta mięsno - warzywna 70g (seler), papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml Pomarańcza 80 g

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]
1847,6	79,48	27,54	1940,41	4,83	57,51	254,68	5,31	26,19	40,49	227,15

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]
1529,75	63,86	32,21	1237,4	3,07	47,22	213,16	3,98	16,44	21,83	180,95

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz