

Środa
03 Grudnia 2025 r.
Lesko

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z makaronem 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca lubin,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,lubin, soja, mleko,seler, orzechy), 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, orzechy)	Galaretką drobiową 150g , cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek 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,lubin, soja, mleko,seler, orzechy) 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	Galaretką drobiową 150g, rukola 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]	Tłuszcz [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