

Wtorek
09 Grudnia 2025 r.
Lesko

Dieta Podstawowa(1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłkocny
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja), szynka z pasieki 50g, pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten, łubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron 200g. (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja, orzechy), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten) Salata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko), kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko), ogórek świeży 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kakao 250ml (mleko) Jabłko 100g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa(6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posiłkocny
Szynka z pasieki 80g, pomidor 50g, mix sałat 10g, masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą 350 ml, (zboża zawierające gluten, łubin, jaja, mleko, soja, seler, orzechy), makaron pełnoziarnisty 200g, (zboża zawierające gluten, gorczyca, łubin, soja), łopatką wieprzową mieloną, duszoną, z sosem warzywno - pomidorowym 150g (80g/70g) (zboża zawierające gluten), Salata lodowa z warzywami i jogurtem naturalnym 100 g (mleko) herbata 250ml,	Pasta z ryby z twarogiem 70g (zboża zawierające gluten, ryba, soja, seler, mleko) ogórek świeży 50g Masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml, Jabłko 100g

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]
2063,91	87,43	30,78	1772,28	5,53	68,97	275,01	6,74	22,43	44,33	244,82

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]
1874,92	78,47	34,85	1162,35	4,67	73,45	223,64	5,21	14,41	26,59	189,21

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz