

**Środa
10 Grudnia 2025 r.
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasta jajeczna 70g (jaja, mleko,gorczyca), sałata zielona 10g, Ogórek świeży 50g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, soja ,gorczyca, lubin, mleko, seler,jaja, orzechy), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż z dodatkiem oleju 200g (zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Galaretka drobiowa 150g , cytryna 10g, rukola 10g, masło 10g (mleko), Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierającegluten) kawa zabieleną 250ml (zboża zawierające gluten, mleko) mandarynka 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
pasta jajeczna 70g (jaja, mleko, gorczyca), sałata zielona 10g, ogórek świeży 50g,sałata zielona 10g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml.	Zupa pomidorowa z zacierką 350ml (zboża zawierające gluten, mleko, soja ,gorczyca, lubin, seler, jaja), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym150g (100/50) (zboża zawierające gluten, mleko), ryż brązowy z dodatkiem oleju 200g(zboża zawierające gluten), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (mleko), roszponka 10g, herbata 250ml	Galaretka drobiowa 150g , rukola 10g , cytryna 10g. masło 10g (mleko), Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml mandarynka 80g

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]
2026,45	94,78	29,39	1503,6	3,68	62,75	273,36	5,89	27,17	47,73	243,98

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]
1711,65	84,75	33,18	1230,69	3,04	56,68	218	4,65	14,88	25,74	184,84

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz