

**Piątek
12 Grudnia 2025 r.
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (mleko), dżem 50g(zboża zawierające gluten,sezam) jabłko 100g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko) herbata 250ml.	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, Lubin, orzechy) makaron z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (250g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), surówka z marchewki 120g kompot 250ml(zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), sałata lodowa 10g masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten), Kiwi 80 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
twarożek 70g (mleko) rozszonka 10g, papryka czerwona 50 g , masło 10g (mleko) chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten seler,gorczyca,soja,mleko,jaja, Lubin, orzechy),makaron pełnoziarnisty z serem i dodatkiem oleju roślinnego 350g (150g/100g) (zboża zawierające gluten, mleko, soja, gorczyca , lubin), surówka z marchewki 120g, herbata 250 ml,	Salatka jarzynowa 100g (mleko, jaja, seler,gorczyca), pomidor 50 g , masło 10g (mleko) Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), , kawa zabieleną 250ml (mleko, zboża zawierające gluten) Kiwi 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]
1997,21	75,19	29,57	1723,72	4,38	72,19	264,68	8,55	29,18	48,5	234,93

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]
1817,2	71,46	37,85	1353,3	3,41	60,57	247,03	6,89	17,89	28,08	208,97

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Mroczka
Joanna Mrozowicz