

**Piątek
19 Grudnia 2025 r.
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z ryżem 350ml (zboża zawierające gluten mleko), sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata lodowa 10g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy), kotlet z ryby pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 50g (mleko), pomidor 50g kakao 250ml (mleko), kiwi 80g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
sałatka jarzynowa 100g (seler, gorczyca, mleko, jaja), sałata lodowa 10g masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250ml	Zupa szpinakowa 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy) kotlet z ryby pieczony 100g (zboża zawierające gluten, jaja, ryba) warzywa po grecku 100g (zboża zawierające gluten, seler), ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 200ml, roszponka 10g, herbata 250ml	Chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), masło 10g (mleko), twaróg w plastrach 60g (mleko), pomidor 50g, herbata 250 ml kiwi 80g

Dieta Podstawowa (1)

Energia [kcal]	Białka [g]	Błonnik pokarmowy [g]	Sód [mg]	Sól [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]	Glukoza [g]	Kwasy tłuszczowe nasycone(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1917,82	68,65	28,91	1587	3,81	68,33	258,37	13,63	25,12	65,66	229,49

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(SF A) [g]	Cukier [g]	Węglowodany przyswajalne [g]
1629,44	67,17	28,87	1583,18	3,8	64,5	192,9	5,25	27,92	21,29	164,05

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz