

**Poniedziałek
22 Grudnia 2025 r.
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml (zboża zawierające gluten, mleko), pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g rukola 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 120g, roszonek 10g, kompot 250ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy)	Szynka wędzarska z kija 50g, papryka czerwona 50g, masło 10g (mleko), chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt owocowy 100g (mleko)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Piers z indyka 80g (mleko,soja) pomidor 50g , rukola 10g, masło 10 g chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml.	Zupa ziemniaczana 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,lubin, jaja, mleko, orzechy), gulasz wieprzowy gotowany 150g (zboża zawierające gluten),kasza jęczmienna z dodatkiem oleju roślinnego 200g (zboża zawierające gluten),surówka z czerwonej kapusty 120g, roszonek 10g, herbata 250ml	Szynka wędzarska z kija 80g, papryka czerwona 50g, masło 10 g, chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g (mleko)

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]
2027,55	82,97	27,57	1323,03	5,4	74,09	260,12	5,88	24,68	42,2	231,79

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]
1755,18	83,08	29,4	1022,25	6,57	64,07	210,9	4,86	21,41	23,51	178,7

DIETETYCKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mrozowicz
Joanna Mrozowicz