

**Poniedziałek
29 Grudnia 2025 r.
Lesko**

Dieta Podstawowa (1)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (zboża zawierające gluten, soja , mleko) pasztet 70g (seler,soja,gorczyca,mleko) pomidor 50g , sałata lodowa 10g, masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja, orzechy) ryż z jabłkami prażonymi i cynamonem, z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,seler,jaja, mleko,orzeszki ziemne) sos budyniowy 50ml (zboża zawierające gluten mleko,soja), kompot 250 ml (zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy) mandarynka 70g	Szynka z kija 50g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) Chleb pszenno - żytni 100g (zboża zawierające gluten) herbata 250ml, jogurt naturalny 100g(mleko),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)

Śniadanie/II Śniadanie	Obiad/Podwieczorek	Kolacja/Posilek nocny
Poledwica z pasieki 80g pomidor 50g sałata lodowa 10g , masło 10g (mleko), chleb razowy 100g (zboża zawierające gluten), herbata 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą 350ml (zboża zawierające gluten,gorczyca,soja,lubin, seler,jaja , orzechy), leczo warzywne z kurczakiem i ziemniaki z dodatkiem oleju roślinnego 300g (zboża zawierające gluten, seler),rukola10g herbata 250ml	Szynka z kija 80g, pomidor 50g, masło 10g (mleko) 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]
2021,58	70,05	31,11	1214,07	5,35	66,85	288,86	6,24	26,69	48,91	257,01

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]
1642,8	74,66	32,04	1149,98	5,96	60	201,72	3,32	18,43	25,65	168,49

DIETETYCZKA
DYPLOMOWANA
Joanna Mirzowicz
Joanna Mirzowicz