

**Środa  
31 Grudnia 2025 r.  
Lesko**

**Dieta Podstawowa (1)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>zboża zawierające gluten mleko</b> ), ser żółty 50g ( <b>mleko</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (80g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g, sałata lodowa 10g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), kompot 250 ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, soja, seler, jaja, mleko, orzechy</b> ) | Pasta mięsno - warzywna 70g ( <b>seler</b> ), papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) kakao 250ml ( <b>mleko</b> ), pomarańcza 80 g |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)**

| <b>Śniadanie/II Śniadanie</b>                                                                                                                                   | <b>Obiad/Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja/Posilek nocny</b>                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Twarożek 70g ( <b>mleko</b> ) chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), sałata masłowa 10g, pomidor 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), herbata 250ml | Zupa grysikowa 350ml ( <b>zboża zawierające gluten, gorczyca, lubin, soja, jaja, seler, mleko, orzechy</b> ), potrawka drobiowa gotowana 140g (90g/60g) ( <b>zboża zawierające gluten, seler</b> ), ryż brązowy z dodatkiem oleju roślinnego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), surówka z marchewki 120g sałata lodowa 10 g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml | Pasta mięsno - warzywna 70g ( <b>seler</b> ), papryka czerwona 50g, masło 10g ( <b>mleko</b> ), Chleb razowy 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ), herbata 250 ml<br><br>Pomarańcza 80 g |

**Dieta Podstawowa (1)**

| <b>Energia [kcal]</b> | <b>Białka [g]</b> | <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> | <b>Sód [mg]</b> | <b>Sól [g]</b> | <b>Tłuszcze [g]</b> | <b>Węglowodany [g]</b> | <b>Glukoza [g]</b> | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b> | <b>Cukier [g]</b> | <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> |
|-----------------------|-------------------|------------------------------|-----------------|----------------|---------------------|------------------------|--------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1847,6                | 79,48             | 27,54                        | 1940,41         | 4,83           | 57,51               | 254,68                 | 5,31               | 26,19                                     | 40,49             | 227,15                              |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3 posiłkowa (6)**

| <b>Energia [kcal]</b> | <b>Białka [g]</b> | <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> | <b>Sód [mg]</b> | <b>Sól [g]</b> | <b>Tłuszcze [g]</b> | <b>Węglowodany [g]</b> | <b>Glukoza [g]</b> | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone(SFA) [g]</b> | <b>Cukier [g]</b> | <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> |
|-----------------------|-------------------|------------------------------|-----------------|----------------|---------------------|------------------------|--------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| 1529,75               | 63,86             | 32,21                        | 1237,4          | 3,07           | 47,22               | 213,16                 | 3,98               | 16,44                                     | 21,83             | 180,95                              |

DIETETYCZKA  
DYPLOMOWANA  
*Joanna Mrozowicz*  
Joanna Mrozowicz