

# Zdjęcia posiłków z dnia 2025.12.18

## Śniadania



### Dieta podstawowa

Ryż na mleku 400 ml ( **MLE**) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( **GLU**) Bułka grahamka 1 szt ( **GLU**) Masło 83% tł. 15 g ( **MLE**) Pasztet z fasoli 60 g ( **GLU, JAJ**) Szynkowa dębowa drobiowa 40g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną, z cukrem 250 ml Jabłko 150 g



### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jogurt naturalny 2,5 % tł. 150 g 1 szt ( **MLE**) Chleb razowy żytnio-pszenny 50g ( **GLU**) Bułka grahamka 1 szt ( **GLU**) Masło 83% tł. 15 g ( **MLE**) Pasztet z fasoli 60 g ( **GLU, JAJ**) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna z cytryną bez cukru 250 ml

## Obiady



### Dieta podstawowa I zestaw

Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( **MLE, SEL**) Makaron pełnoziarnisty 180g ( **GLU**) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( **GLU, SEL**) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 150 g ( **SEL**) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml



### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( **MLE, SEL**) Makaron pełnoziarnisty 180g ( **GLU**) Sos boloński z mięsem wieprzowym 200 g ( **GLU, SEL**) Surówka wielowarzywna z kapusty białej i czerwonej z olejem # 200 g ( **SEL**) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kefir 150 g 1 szt ( **MLE**)

[Powrót](#)

[Ekran główny](#)