

| | | |
|---|--|--|
| Data-Dzień 22.11.2023r Środa | <h2>Dieta pełna</h2> | <h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2> |
| Śniadanie | <p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), twarożek ze szczypiorkiem 80g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor 50g banan 200g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p> | <p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), twarożek z koperkiem 80g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor 50g mandarynka 100g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie Chrupki 150g</p> |
| Obiad | <p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ MLE) pieczeń z karkówki 65g+sos własny 70 g(GLU PSZ) surówka z marchwi i ananasa 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p> | <p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ SEL MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek Marchewka paluszki 50g,</p> |
| Kolacja | <p>Filet z indyka wędzony 40g(SOJ) serek hochland 25g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) sałata lodowa 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p> | <p>Filet z indyka wędzony 40g(SOJ) serek śmietankowy 30g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) sałata lodowa 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p> |
| PD | Jogurt owocowy 125 ml | Jogurt naturalny 150ml |
| | E;2486,75 B: 105,44 T: 101,6 kw.tł : 35,81 W: 303,34 w tym cukry 114,4 BI : 30,17 sól: 5,62 | E;2135,61 B: 104,8 T: 85,52 kw.tł : 28,6 W: 253 w tym cukry 47,32BI : 31,82 sól: 5,61 |