

Data-Dzień 23.11.2023r Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350g(GLU PSZ,MLE JAJ), jajko gotowane 1 szt klasa M (JAJ), mix sałat 20g kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) rzodkiewki 20g 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>Makaron na mleku 350g(GLU PSZ,MLE JAJ), jajko gotowane 1 szt klasa M (JAJ), mix sałat 20g kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) marchewka krążki 50g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie Jabłko 150g</p>
Obiad	<p>Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) eskalopka drobiowa 90g(GLU PSZ,JAJ) surówka z czerwonej kapusty150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) filet z indyka duszony 70g+sos własny 70g(GLU PSZ,JAJ,SEL MLE) ćwikła z kminkiem150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek kefir 200g</p>
Kolacja	<p>Pasztet wieprzowy 70g, (GLU PSZ ,SEL,JAJ) Serek grani 150g(MLE) ogórek konserwowy 50g, pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 40g, (GLU PSZ ,SEL,JAJ) Serek grani 150g(MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Sok jabłkowy 200 ml	Sok jabłkowy 200 ml
	E;2617,47 B: 112,13 T: 106,02 kw.ł : 38,55W: 317,43 w tym cukry 100,90 BI : 26,29 sól: 6,86	E; 2207,19 B: 121,15 T: 68,17 kw.ł : 32,71 W: 292,78 w tym cukry 75,44 BI : 29,59sól: 6,88