

<b>Data-Dzień</b> <b>24.11.2023r</b> <b>Piątek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	<p>Manna na mleku 350g(<b>GLU PSZ, MLE</b>),  ser żółty 50g(<b>MLE</b>)  jogurt naturalny 150 ml,<b>MLE</b>)  mix sałat 20g,  pomidorki koktajlowe 50g,  ogórek zielony 50g,  masło extra 82 %15g,<b>(MLE)</b>  bułka pszenna 30g (<b>GLU PSZ</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Manna na mleku 350(<b>GLU PSZ,MLE</b>),  twarożek z koperkiem 80g(<b>MLE</b>)  mix sałat 20g  masło extra 82 %15g,<b>(MLE)</b>  pomidorki koktajlowe 50g  bułka graham 50g (<b>GLU PSZ</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie Jogurt naturalny 150g</b></p>
<b>Obiad</b>	<p>Fasolowa z ziemniakami 350 ml(<b>GLU PSZ SEL, )</b>  ryż z jabłkami 300g,<b>(MLE)</b>  drożdżówka z serem 50g( <b>MLE JAJ,GLU PSZ</b>)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml(<b>GLU PSZ SEL, )</b>  ryż z jabłkami 300g,<b>(MLE)</b>  kiwi 100g  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek Chrupki 15g</b></p>
<b>Kolacja</b>	<p>Pasta z makreli wędzonej z serem żółtym 100g(<b>RYB,MLE</b>),  sałata zielona 10g,  masło extra 82 %10g,<b>(MLE)</b>  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g, <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Pasta z tuńczyka i twarogu 100g, (<b>JAJ,MLE,RYB</b>)  sałata zielona 10g,  masło extra 10g, (<b>MLE</b>)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g,<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>)  herbata z cytryną 250 ml</p>
<b>PD</b>	<b>Sok pomidorowy 330 ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330 ml</b>
	<b>E; 2708,88 B: 103,16 T: 81,22 kw.tł : 38,19W: 410,76 w tym cukry 129,7 Bł :38,31 sól: 9,03</b>	<b>E; 2118,63B:95,76 T: 53,59 kw.tł : 27,44 W: 330,27 w tym cukry 67,94 Bł : 34,01sól: 6,03</b>

Data-Dzień 25.11.2023r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne 350 ml( <b>GLU PSZ GLU JĘCZ,MLE</b> ), szynka naturalna 40g( <b>SOJ</b> ) serek almette 30g ( <b>MLE</b> ) papryka świeża45g jabłko 200g, masło extra 82 %15g, <b>(MLE)</b> pieczywo mieszane pszenno żytnie100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml( <b>MLE</b> )	Płatki jęczmienne 350 ml( <b>GLU PSZ GLU JĘCZ,MLE</b> ), szynka naturalna 40g( <b>SOJ</b> ) serek almette 30g ( <b>MLE</b> ) pomidor 45 g masło extra 82 %15g, <b>(MLE)</b> pieczywo mieszane pszenno żytnie100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml( <b>MLE</b> )  <b>II śniadanie jabłko 150g,</b>
<b>Obiad</b>	Pieczarkowa z makaronem 350 ml( <b>GLU PSZ SEL, MLE JAJ</b> ) klops 85g( <b>GLU PSZ,JAJ</b> ) sos pomidorowy 70g, ( <b>GLU PSZ MLE</b> ) bukiet warzyw 150g ziemniaki z koperkiem 180g( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z makaronem, 350 ml( <b>GLU PSZ SEL,MLE JAJ</b> ) pulpet wołowy 85g <b>GLU PSZ,JAJ,MLE</b> ) sos pomidorowy70g( <b>GLU PSZ MLE</b> ) bukiet warzyw 150g ziemniaki z koperkiem 180g( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek Mandarynka 100g,</b>
<b>Kolacja</b>	Jajko gotowane 1 szt klasa M ( <b>JAJ</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ) pomidor koktajlowy 45g masło extra 82 % 10g, <b>(MLE)</b> pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa M ( <b>JAJ</b> ) szynka drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ) pomidor koktajlowy 45g masło extra 82 % 10g, <b>(MLE)</b> pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml
PD	<b>Serek homog. naturalny</b>	<b>Serek homog. naturalny</b>

E; 2545,54 B: 110,32 T: 93,14 kw.tł : 46,40W: 334,13 w tym cukry 94,43  
Bl : 35,39 sól: 8,19

E; 2171,09 B: 109,71 T: 70,72kw.tł : 34,83 W: 292,03 w tym cukry 59,63 Bl : 35,79 sól: 9,37

Data-Dzień 26.11.2023r Niedziela	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	Kukurydzianka na mleku 350 ml( <b>GLU PSZ MLE</b> ), kielbasa krakowska sucha 40g( <b>SOJ</b> ) dżem 25g pomidor 45g masło extra 82 %15g,( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) kakao 250 ml( <b>MLE</b> )	Kukurydzianka na mleku 350 ml( <b>GLU PSZ MLE</b> ), kielbasa krakowska sucha 40g( <b>SOJ</b> ) pomidor 45g masło extra 82 %15g,( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) kakao 250 ml( <b>MLE</b> ) <b>II śniadanie Jogurt naturalny 150g</b>
<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ryżem 350 ml( <b>GLU PSZ SEL,MLE</b> ) kotlet schabowy 90g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem180g( <b>MLE</b> ) kapusta gotowana 150g( <b>GLU PSZ</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Ryżowa 350 ml( <b>GLU PSZ SEL,MLE</b> ) potrawka drobiowa 130g ( <b>GLU PSZ, SEL MLE</b> ) ziemniaki z koperkiem 180g( <b>MLE</b> ) sałatka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek Bulka z szynką ( szynka 30g, bułka 30g,masło10g.)</b>
<b>Kolacja</b>	Serek hochland 25g,( <b>MLE</b> ) rzodkiewki 20g, połędwica sopocka 40g( <b>SOJ</b> ) sałata lodowa 20g, masło extra 82 % 10g,( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) sałata lodowa 20g połędwica sopocka 40 ( <b>SOJ</b> ) masło extra 82 % 10g,( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml

PD	Wafle ryżowe 37g	Wafle ryżowe 37g
	E; 2702,32 B: 107,85T: 101,81 kw.tł : 40,14W: 354,25w tym cukry 92,08 Bł : 30,09 sól: 7,42	E;2337,69 B: 111,43 T: 79,22kw.tł : 38,88 W: 309,53 w tym cukry 44,13 Bł :38,47 sól: 6,33