

Data-Dzień 27.11.2023r Poniedz.	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ JAJ MLE)),  kielbasa szynkowa wp. 40g(SOJ)  sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli,80 (JAJ,MLE)  mandarynka 100g  masło extra 82 %15g,(MLE)  bułka pszenna 30g (GLU PSZ)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50(GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ JAJ MLE),  kielbasa szynkowa wp 40g(SOJ)  sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g,(JAJ,MLE)  masło extra 82 %15g,(MLE)  bułka graham 50g (GLU PSZ)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50(GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p> <p><b>II śniadanie Mandarynka 150</b></p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE)  pieczeń z indyka 70g  sos własny 70g(GLU PSZ, MLE)  surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE)  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krupnik 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE)  filet z indyka duszony 70g  sos własny 70g(GLU PSZ, SEL MLE)  surówka z selera150g (SEL MLE)  sałata zielona 10g  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek Krakеры 35g</b></p>
Kolacja	<p>Szynka konserwowa 40g, ( GLU PSZ )  Serek homog 150g (MLE)  papryka konserwowa 50g,  masło extra 82 % 10g,(MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Szynka konserwowa 40g, ( GLU PSZ )  Serek homog 150g (MLE)  pomidor 50g,  masło extra 82 % 10g,(MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Soczek z rurką 200 ml	Jogurt naturalny 150g
	E; 2262,43 B: 105,72 T: 75,26 kw.tł : 34,08 W: 304,58w tym cukry106,78 BI : 26,54 sól: 7,44	E; 2335,39 B: 119,76T: 86,31kw.tł :39,23 W: 286,09 w tym cukry 59,82 BI : 30,69 sól: 8,41