

Data-Dzień 28.11.2023r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Ryż na mleku 350 ml(MLE), parówka wieprzowa 80g(GLU,SOJ MLE), ketchup 20g,GLU PSZ) ogórek kiszony 50g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka hotelowa 30g, (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Ryż na mleku 350 ml(MLE) szynka drobiowa 40g,(GLU,SOJ MLE), masło extra 82 %15g,(MLE) ogórek kiszony 50 g, pomidor 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g, (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml</p> <p>II śniadanie Kefir 200g</p>
Obiad	<p>Żurek z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE GLU OWS) paprykarz wołowy 130g (GLU PSZ) kasza na sypko 100 (MLE GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Żurek z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE GLU OWS) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ, SEL MLE) kasza na sypko 100 (MLE GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek Bułka z szynką (szynka 30g, bułka 30g,masło10g.)</p>
Kolacja	<p>Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ,MLE,RYB) sałata zielona 10g, serek almette 30g masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g,GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ,MLE,RYB) sałata zielona 10g, serek almette 30g masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g,GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Sok Kubaś 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E;2440,41 B: 94,96 T:88,27 kw.tł :38,35 W: 340,43 w tym cukry 104,44 Bł :28,16 sól:7,50	E; 2196,62 B: 112,49 T:68,48 kw.tł : 34,10 W: 298,67w tym cukry 42,81 Bł : 31,93 sól: 9,47