

Data-Dzień 29.11.2023r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), twarożek ze szczypiorkiem 80g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor koktajlowy 50g 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 koktajlowy 50g 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 Jogurt naturalny 150g(MLE)</p>
Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ) zraz 82g w sosie w pieczarkowym 100g (GLU PSZ,JAJ MLE) mizeria 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ) klops 85 g (GLU PSZ,JAJ) sos koperkowy 100 ml(MLE GLU PSZ) ćwikła z kminkiem sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek Chrupki</p>
Kolacja	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa M (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa M (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)	Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)
	E;2452,1,1 B: 97,91 T: 93,73 kw.tł :45,14 W: 317,68 w tym cukry 79,25 BI : 26,30 sól: 7,14	E;2385,38 B: 109,62 T: 80,46 kw.tł : 37,35W: 321,05 w tym cukry 48,92 BI : 30,43 sól: 7,84