

Data-Dzień 30.11.2023r Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) serek mozzarella 40g (MLE,) mix sałat 20g oliwki 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	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) serek mozzarella 40g (MLE,) mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie Sok pomidorowy 330 ml
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL,) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g makaron 100 (MLE JAJ) sałata zielona 50(Jaj, MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL,) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g makaron 100 (MLE JAJ) sałata zielona 50(Jaj, MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml II podwieczorek Kisiel 250 ml
Kolacja	Połędwica sopocka 40g, (SEL) Serek hochland 22,5(MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Połędwica sopocka 40g, (SEL) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Krakersy 45g(GLU PSZ)	Jogurt naturalny 150g(MLE)
	E;2605,41 B: 101,45T: 102,56 kw.tł : 44,93 W: 333,24 w tym cukry 75,23 Bł : 27,55 sól: 7,94	E; 2251,25 B: 113,48T: 70,78 kw.tł : 34,37 W: 305,28 w tym cukry 39,39 Bł : 29,45sól: 8,38