

Data-Dzień 1.12.2023r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350g(GLU PSZ,MLE GLU JĘCZ), pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ) sałata zielona 10g pomidor koktajlowy 50g mandarynka 100g masło extra 82 %15g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350g(GLU PSZ,MLE GLU JĘCZ), pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ) sałata zielona 10g pomidor koktajlowy 50g mandarynka 100g masło extra 82 %15g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie chrupki 15g
Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) ryba smażona miruna 140g(GLU PSZ,JAJ, RYB MLE) surówka z czerwonej kapusty150g mix sałat 20g, ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) ryba gotowana miruna 140g(GLU PSZ,JAJ, RYB MLE) sos grecki 100g (GLU PSZ) mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek Jogurt 150g (mle)
Kolacja	Serek Grani 150 (MLE), dżem 25g rogalik francuski 35 GLU PSZ MLE JAJ) roszponka 10g, masło extra 82 %10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek Grani 150(MLE), ogórek zielony 50g roszponka 10g, masło extra 82 %10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E; 2517,B: 99,98 T: 93,06 kw.tł : 35,87 W: 337,62 w tym cukry 111 Bł : 34,06 sól: 7,26	E; 2125,23 B: 106,85 T: 66,59 kw.tł : 31,50W: 293,82 w tym cukry 62,57 Bł : 36,96sól: 8,11

Data-Dzień 2.12.2023r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka 350 ml(GLU PSZ MLE), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) jogurt owocowy 125 ml(MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka 350 ml(GLU PSZ MLE), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) jogurt naturalny150ml(MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie Jablko 150g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) risotto warzywne z mięsem 300g sos pieczarkowy 100 (MLE GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) risotto warzywne z mięsem 300g sos koperkowy 100 (MLE GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Kefir 200 ml(MLE)
Kolacja	kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek topiony 50g(MLE) papryka świeża 45g, masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek Almette 30g(MLE) pomidor 45g, masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Sok Kubuś 300 ml	Bulka 30g, GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
	E; 2587,56, B: 96,32 T: 78,42 kw.tł : 36,55 W: 392,82 w tym cukry 110,39 BI : 37,67 sól: 6,17	E; 2343,66 B: 108,92 T: 68,42 kw.tł : 33,86 W: 338,91 w tym cukry 46,63 BI : 31,87 sól: 6,15

Data-Dzień 3.12.2023r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350 ml(GLU PSZ GLU OWS MLE), połudwica sopocka 40g(SOJ) twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml(MLE)</p>	<p>Owsianka na mleku 350 ml(GLU PSZ GLU OWS MLE), połudwica sopocka 40g(SOJ) twarożek z koperkiem 80g (MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml(MLE)</p> <p>II śniadanie Mandarynka 100g</p>
Obiad	<p>Rosół z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL,) udko pieczone 230g surówka z marchwi i ananasa150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL,) udko gotowane 230g surówka z marchwi i jabłka150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>II Podwieczorek Jogurt 150(MLE)</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 żytnie80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Wafle ryżowe 37g	Wafle ryżowe 37g
	E;2522,21 B: 128,48 T:84,51 kw.tł : 35,43 W: 326,99 w tym cukry 95,87 BI : 28,79 sól: 6,24	E;2329,55 B: 144,95 T: 68,17 kw.tł :33,46 W: 299,70 w tym cukry 58,03BI : 29,84 sól: 6,34