

Data-Dzień 4.12.2023r Poniedz.	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( MLE)), kielbasa żywiecka 40g(SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g, gruszka 250g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Ryż na mleku 350 ml ( MLE)), kielbasa żywiecka 40g(SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie: Jablko 150g</b>
Obiad	Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) kotlet pożarski 120 (JAJ, GLU PSZ) sałatka grecka 120g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) klops drobiowy 85 g(JAJ, GLU PSZ) sałatka grecka z jogurtem naturalnym 120g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek Bułka 30g, GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</b>
Kolacja	Śledź w śmietanie 130g, (JAJ,MLE,RYB) mix sałat 20g, drożdżówka 35g GLU PSZ GLU ŻYT) masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g,GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Sałatka z tuńczyka (JAJ,MLE,RYB) ogórek kiszony 50g mix sałat 20g, masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g,GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Serek homog owocowy 150g (MLE)	Serek homog. naturalny(MLE)
	E;2720 B: 124,20 T:97,41 kw.tł : 36,18 W:351,42 w tym cukry 116,65 Bł :28,37 sól: 7,45	E;2285,06 B:118,19 T:79, kw.tł :37,83 W: 290,88 w tym cukry 46,08 Bł : 30,17 sól: 8,19