

Data-Dzień 5.12.2023r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna 350 ml(GLU PSZ MLE), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) jajko (JAJ) ogórek zielony 50g rzodkiewki 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 350 ml(GLU PSZ MLE), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) jajko (JAJ) pomidor 45g rukola 10g masło extra 82 %15g, (MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie: Sok pomidorowy 330
Obiad	Ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL,) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) makaron 150 g (MLE JAJ) surówka z białej kapusty 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL,) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) makaron 150 g (MLE JAJ) surówka z włoskiej kapusty 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek Bułka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
Kolacja	Galaretka drobiowa 130g (SEL) cytryna 20g sałata zielona 10g mandarynka100 g masło extra 82 % 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Galaretka drobiowa 130 (SEL) sałata zielona 10g mandarynka100 g masło extra 82 % 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 125 ml(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)
	E;2447,88 B:101,30 T: 87,60 kw.tł :31,21 W: 328,79w tym cukry 88,45 Bł : 29,01sól: 5,38	E;2468,96 B:117,49 T: 90,65kw.tł : 36,90 W: 313,06 w tym cukry 54,73 Bł : 33,42 sól 8,17