

Data-Dzień 7.12.2023r Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), jajko gotowane 1 szt klasa M (JAJ), sałata zielona 10g kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) pomidorki koktajlowe 50 g 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), jajko gotowane 1 szt klasa M (JAJ), sałata zielona 10g kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) pomidorki koktajlowe 50 g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50 g(GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Jablko 150g</p>
Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL, MLE) bitki wołowe duszone 60g +sos własny100g (GLU PSZ,) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL, MLE) bitki wołowe duszone 60g +sos własny 100G (GLU PSZ,MLE) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Bułka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</p>
Kolacja	<p>Polędwica sopocka 40g(SOJ) serek hochland 22,5g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) papryka świeża 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 40g(SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pomidor 50g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Krakersy 45g(GLU PSZ)	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
	E;2328,02 B:99,22 T: 90,29 kw.tł 41,56 W:294 6 w tym cukry 80,63 Bł :28,27 sól: 5,80	E; 2225,60 B: 116,87 T: 78,86 kw.tł 48,47 W: 277,89 w tym cukry 48,64 Bł : 30,91 sól: 5,87