

Data-Dzień 8.12.2023r Piątek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	twaróg 80g (MLE) miód 25g, kiwi 100g masło extra 82%15g(MLE), bułka pszenna 30g (GLU PSZ, ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ,GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)	twaróg 80g (MLE) pomidor 45g kiwi 100g masło extra 82%15g(MLE), bułka graham50g (GLU PSZ,GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie50g(GLU PSZ,GLU ŻYT) kawa biała inka b.c 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)  <b>II Śniadanie: Chrupki 15g</b>
<b>Obiad</b>	Żurek z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ GLU OW MLE), kopytka z serem 250 g(GLU PSZ JAJ MLE ) surówka z marchwi 150 ml kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ GLU OW MLE), kopytka z serem 250 g(GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 ml kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek: Kefir 200 ml (MLE)</b>
<b>Kolacja</b>	Pasta z makreli 100g(RYB,MLE), sałata zielona 10g, masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie80g, (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g, (JAJ,MLE,RYB) sałata zielona 10g, masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g,(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Sok pomidorowy 330 ml</b>	<b>Sok Pomidorowy 330 ml</b>
	E;2559,66 B: 116,47 T: 84,83 kw.tł 40,25 W: 347,23 w tym cukry114,6 Bł :28,49 sól: 7,32	E; 2330,94 B:131,13 T: 75,89 kw.tł 39W: 297,57w tym cukry55,86 Bł : 32,87 sól: 6,12

Data-Dzień 9.12.2023r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350ml.(MLE JAJ)  kielbasa żywiecka 40g, (SOJ)  ogórek zielony 50g,  serek almette 30g (MLE)  masło extra 82% 15g,(MLE)  chleb mieszany pszenno żytni 100g, GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną, 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 350ml.(MLE JAJ)  kielbasa żywiecka 40g, (SOJ)  sałata zielona 10g,  serek almette 30g (MLE)  masło extra 82% 15g,(MLE)  chleb mieszany pszenno żytni 100g, GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną, 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie: Marchewka paluszki 50g,</b></p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),  indyk pieczony 70g, sos własny 100 ml, (GLU PSZ)  ćwikła z chrzanem 150g,  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE),  kompot z owoców mieszanych 250g, .</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),  indyk duszony 70g, sos własny 100 ml, (GLU PSZ)  ćwikła z kminkiem 150g,  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE),  kompot b.c z owoców mieszanych 250g, .</p> <p><b>Podwieczorek Jogurt naturalny 150 g(MLE)</b></p>
Kolacja	<p>Serek Grani 150g,(MLE)  szynka got 40g(SOJ)  pomidor 45g,  masło extra 82 % 10g,(MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Serek Grani 150g,(MLE)  szynka got 40g(SOJ)  pomidor 45g  masło extra 82% 10g,(MLE),  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną 250ml</p>
PD	Sok Kubuś 300 ml	Bulka 30g,( GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
	E; 2256,92 B: 99,49 T: 70,09 kw.tł 31,06 W: 320,55w tym cukry 118,15 Bl : 26,05 sól: 6,91	E; 2188,06 B: 114,49 T: 76,63 kw.tł 37,92 W: 271,13w tym cukry 47,99 Bl : 20,31sól: 8,07

Data-Dzień 10.12.2023r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kielbasa szynkowa wp. 40g(SOJ) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli,80 (JAJ,MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao250 ml(MLE)	kielbasa szynkowa wp 40g(SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g,(JAJ,MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml(MLE)  <b>II Śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml</b>
Obiad	Pieczarkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ,JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem180g(MLE) kapusta gotowana150g(GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) potrawka drobiowa 55g+ sos własny 100 ml(GLU PSZ, MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) surówka z selera 150g, (GLU PSZ,MLE SEL) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml  <b>Podwieczorek Mandarynka 100g</b>
Kolacja	Serek topiony 50g(MLE) papryka 45g, polędwica sopočka 40g(SOJ) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g polędwica sopočka 40g(SOJ) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Serek homog. owocowy 150 g(MLE)</b>	<b>Serek homog. naturalny 150 g (MLE)</b>
	<b>E; 2469,80 B: 114,96 T:93,26 kw.tł 35,63 W: 306,76 w tym cukry 93,83 BI : 27,53 sól: 5,36</b>	<b>E; 1978,94 B: 105,42 T: 71,88 kw.tł 36,76 W: 243,83 w tym cukry49,30 BI :31,45 sól: 7,71</b>