

Data-Dzień 11.12.2023r Poniedz.	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350 ml(<b>GLU PSZ JAJ MLE</b>), szynka konserwowa 40g(<b>SOJ</b>) dżem 25g pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 % 15g,(<b>MLE</b>) bułka pszenna 30g <b>GLU PSZ,</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 350 ml(<b>GLU PSZ JAJMLE</b>), szynka konserwowa 40g(<b>SOJ</b>) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 % 15g,(<b>MLE</b>) bułka graham50g (<b>GLU PSZ,GLU ŻYT</b>) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie: Pomarańcza 250 g</b></p>
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami, 350 ml(<b>GLU PSZ SEL, MLE</b>) gulasz z mięsa od szynki 130g (<b>GLU PSZ</b>) kasza na sypko 100 (<b>MLE GLU PSZ</b>) sałatka wiosenna 120g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami, 350 ml(<b>GLU PSZ SEL, MLE</b>) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 130 g (<b>GLU PSZ MLE SEL</b>) kasza na sypko 100 (<b>MLE GLU PSZ</b>) sałatka wiosenna 120g kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Bułka 30g,( GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</b></p>
Kolacja	<p>kielbasa krakowska sucha 40g(<b>SOJ</b>) serek homog 150g (<b>MLE</b>) rzodkiewki 20g masło extra 82 % 10g,(<b>MLE</b>) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g(<b>SOJ</b>) serek homog150g (<b>MLE</b>) masło extra 82 % 10g,(<b>MLE</b>) sałata zielona 10g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	<b>Jogurt owocowy 125 ml (MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150 ml(MLE)</b>
	<b>E; 2377,75 B: 98,48 T:94,99 kw.tł 44,60 W:293,90 w tym cukry 87,10 Bl :22,92 sól: 5,40</b>	<b>E; 2351,51 B:113,06 T:94,17 kw.tł 47,46 W: 277,53 w tym cukry56,52 Bl : 28,84 sól: 6,57</b>