

Data-Dzień 12.12.2023r Wtorek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml( <b>GLU JEĆCZ MLE</b> ), parówka wieprzowa 80g( <b>GLU PSZ,SOJ</b> ), ketchup 20g, kiwi 100g masło extra 82 %15g,( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) bułka hotelowa 30g, ( <b>GLU PSZ</b> ) mix,sałat 20g, herbata z cytryną 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml( <b>GLU JEĆCZ MLE</b> ), polędwica sopocka 45g( <b>GLU PSZ,SOJ</b> ), masło extra 82 %15g,( <b>MLE</b> ) kiwi 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) bułka graham 50g, ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) mix,sałat 20g, herbata b.c z cytryną 250ml  <b>II Śniadanie: Chrupki 15g</b>
Obiad	Koperkowa z makaronem 350 ml( <b>GLU PSZ SEL,MLE JAJ</b> ) gołąbki leniwe 120g, sos pomidorowy 100 ml( <b>GLU PSZ,MLE</b> ), ziemniaki 180g( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Koperkowa z makaronem 350 ml( <b>GLU PSZ SEL,MLE JAJ</b> ) pulpet drobiowy 85g( <b>JAJ,GLU PSZ,MLE</b> ) sos pomidorowy 100 ml( <b>GLU PSZ,MLE</b> ), sałata zielona 10g ziemniaki 180 g ( <b>MLE</b> ) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek:Jogurt naturalny 150 ml(MLE)</b>
Kolacja	Jajko gotowane klasa L( <b>JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g( <b>SEL,JAJ,MLE</b> ), szynka naturalna 40g( <b>SEL</b> ) masło extra 82%10 g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną, 250ml	Jajko gotowane klasa L( <b>JAJ</b> ), sałatka jarzynowa 100g( <b>SEL,JAJ,MLE</b> ), szynka naturalna 40g( <b>SEL</b> ) masło extra 82%10 g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, ( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata b.c z cytryną, 250ml
PD	<b>Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)</b>	<b>Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)</b>
	<b>E; 2727,85 B:90,14 T: 118,28 kw.tł 47,06 W: 341,51 w tym cukry 96,03 BI :31,32 sól: 6,90</b>	<b>E; 2248,25 B:101,39 T:71,09 kw.tł 30, 88 W: 316,92 w tym cukry 42,14 BI : 31,47 sól: 6,14</b>