

Data-Dzień 13.12.2023r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), twarożek ze szczypiorkiem 80g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor 45g banan 200g 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), twarożek z koperkiem 80g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor 45g mandarynka 100g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie Chrupki 150g</p>
Obiad	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ MLE) pieczeń z karkówki 65g+sos własny 70 g(GLU PSZ) surówka z marchwi i ananasa 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ SEL MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g sałata zielona 10g ziemniaki 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek Marchewka paluszki 50g,</p>
Kolacja	<p>Filet z indyka wędzony 40g(SOJ) serek hochland 25g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) sałata lodowa 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Filet z indyka wędzony 40g(SOJ) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) sałata lodowa 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Soczek z rurką 200 ml	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
	E;2436,61 B:101,12 T 97,64 kw.tł 46,20 W:303,13 w tym cukry125,98 Bł :28.39 sól:5,26	E;2155,01 B:106,85 T 85,99 kw.tł 42,41 W: 254,90 w tym cukry 48.16 Bł :31,88 sól:5,64