

Data-Dzień 15.12.2023r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ) sałata zielona 10g rzodkiewki 20g, jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p>	<p>pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ) sałata zielona 10g rzodkiewki 20g, jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ) kawa biała inka b.c 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p> <p>II śniadanie Kefir 200 ml(MLE)</p>
Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) ryba smażona miruna 140g(GLU PSZ,JAJ, RYB MLE) surówka z czerwonej kapusty150g mix sałat 20g, ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) ryba gotowana miruna 140g(GLU PSZ,JAJ, RYB MLE) sos grecki 100g (GLU PSZ) mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek Jogurt naturalny 150g (MLE)</p>
Kolacja	<p>Serek Grani 150 (MLE), miód 25g pomidor 45g masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Serek Grani 150(MLE), pomidor 45g masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Rogalik francuski 50g(GLU PSZMLE JAJ)	Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)
	E;2450.20B:91.06 T97.43 kw.tł 36.26 W:317.40 w tym cukry 86.23 Bł :29.75 sól:4,94	E;2099.41B:107.22 T62.35 kw.tł 29.51W: 294.49 w tym cukry 54.2 Bł :33.54sól:6.12

Data-Dzień 16.12.2023r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron 350 ml(GLU PSZ MLE JAJ), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) jogurt owocowy 125 ml(MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron 350 ml(GLU PSZ MLE JAJ) filet z indyka wędzony 40g(SOJ) jogurt naturalny 150 ml(MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie Jablko 200 g</p>
Obiad	<p>Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) zraz 82g w sosie własnym70g (GLU PSZ,JAJ) sałatka z buraka 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) klops 85 g (GLU PSZ,JAJ) buraczki gotowane 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek Sok pomidorowy 330 ml</p>
Kolacja	<p>kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek topiony 50g(MLE) papryka świeża 45g, masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek Almette 30g(MLE) pomidor 45g, masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Bulka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
	E;2447.55B: 91.92T 89.57kw.tł42.45 W:331.61 w tym cukry 89.92 Bł :26.94 sól:9.92	E;2191.04B:103.28 T 71.70kw.tł35.07 W:299.49 w tym cukry 53.42 Bł :32.61 sól:10.21

Data-Dzień 17.12.2023r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g(MLE) polędwica sopocka 40g(SOJ) jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g(MLE) polędwica sopocka 40g(SOJ) jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml (MLE) II śniadanie Chrupki 15g
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL,) udko pieczone 230 g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL,) udko gotowane 230g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Bułka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.cz cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 125 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E;2521B:135.94 T 99.35kw.tł39.29 W: 285.40 w tym cukry99.09 BI :29.34 sól:5.20	E;2197.58B:139.46 T68.80 kw.tł35.68 W:270.27 w tym cukry56 BI :30.33 sól:5.76