

Data-Dzień 18.12.2023r Poniedz.	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 350 ml(MLE GLU PSZ), parówka wieprzowa 80g(GLU,SOJ MLE), ketchup 20g, GLU PSZ) ogórek zielony 50g roszpunka 10g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka hotelowa 30g, (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Kukurydzianka na mleku 350 ml(MLE GLU PSZ) szynka drobiowa 40g,(SOJ), masło extra 82 % 15g,(MLE) pomidor koktajlowy 50g, roszpunka 10g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g, (GLU PSZ) herbata b.c z cytryną 250ml</p> <p>II śniadanie Kefir 200g(MLE)</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z ziemniakami,350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) makaron z mięsem i sosem sphagetti 300g (GLU PSZ, JAJ) kiwi 1 szt kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) makaron z mięsem mielonym i warzywami+sos pomidorowy 300g (GLU PSZ, JAJ, SEL MLE) kiwi 1 szt kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>Salatka z tuńczyka 120g, (JAJ,MLE,RYB) sałata zielona 10g, serek śmietankowy 20g(MLE) masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Salatka z tuńczyka 120g, (JAJ,MLE,RYB) serek śmietankowy 20g(MLE) sałata zielona 10g, masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)	Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)
	E;2518.08 B:94.01 T87.90 kw.tł 32.87 W:351.60 w tym cukry 80.83 BI :28.38sól:6.96	E;2367.14 B:106.90 T 66.52kw.tł 28.30 W:351.15 w tym cukry40.96 BI :31.94 sól:6.65