

Data-Dzień 19.12.2023r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350g(GLU PSZ, GLU JĘCZ MLE), ser żółty 50g(MLE) kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350(GLU PSZ,GLU JĘCZ MLE), twaróg z koperkiem 80g(MLE) kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g, masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml II śniadanie Jogurt naturalny 150 ml (MLE)
Obiad	Ogórkowa z ryżem350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) klops 85g(GLU PSZ, JAJ) marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ MLE) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Zupa ryżowa 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 70g(GLU PSZ, JAJ, MLE) surówka z marchwi i jabłka150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g Podwieczorek Pomarańcza 250 ml
Kolacja	szynka konserwowa 40g(SOJ) serek Almette z ziołami 30g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pomidor 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka konserwowa 40g(SOJ) serek Almette z ziołami 30g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pomidor 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Serek homog. owocowy150 g(MLE)	Serek homog. Naturalny150 g(MLE)
	E;2520.28 B:115.26 T 95.91 kw.tł 46.63 W: 314.18 w tym cukry 104.5 BI :29.85sól:10.84	E;2299.01 B:122.22 T 76.76 kw.tł 40.38 W: 296.36 w tym cukry 37.63 BI :32.59 sól:7.8