

Data-Dzień 20.12.2023r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ JAJ MLE)), kielbasa szynkowa wp. 40g(SOJ) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli,80 (JAJ,MLE GOR) mandarynka 100g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ JAJ MLE), kielbasa szynkowa wp 40g(SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g,(JAJ,MLE GOR) mandarynka 100g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 m l</p> <p>II śniadanie Chrupki 15g</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) pieczeń z indyka 70g sos własny 70g(GLU PSZ) surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krupnik 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) filet z indyka duszony 70g sos własny 70g(GLU PSZ, SEL MLE) surówka z selera150g (SEL MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek Kiwi 100g,</p>
Kolacja	<p>Szynka naturalna 40g, (SOJ) Serek homog 150g (MLE) papryka konserwowa 50g, masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Szynka naturalna 40g, (SOJ) Serek homog 150g (MLE) pomidor 50g, masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Krakersy (GLU PSZ)	Bułka 30g GLU PSZ, szynka30g (SOJ)masło10(MLE)
	E; 2378,22 B:107,13 T: 86,10 kw.tł 36,40 :W: 306,14w tym cukry 91,10 Bl : 23,25 sól:8,24	E; 2274,19 B: 118,23 T: 84,31 w.tł : 41,58 W: 276,50 w tym cukry 49,85 Bl : 30,32 sól: 8,12