

Data-Dzień 21.12.2023r Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek mozzarella 40g (MLE), mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek mozzarella 40g (MLE), mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml II śniadanie Jogurt naturalny 150 g(MLE)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE JAJ) kotlet mielony 85g (GLU PSZ, JAJ MLE) mizéria 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE JAJ) klops 85 g (GLU PSZ, JAJ) sos koperkowy 100 ml(MLE GLU PSZ) ćwikła z kminkiem sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek Mandarynka 100g
Kolacja	Połudwica sopocka 40g, (SEL) Serek hochland 22,5(MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Połudwica sopocka 40g, (SEL) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E;2273,09 .B:26,57 T:86,01 kw.tł :43,41W:298,06 w tym cukry 83.08 Bl : 26,57sól: 10,01	E;2268,43 .B: 107.36 T:78,97 kw.tł :33,03 36,85 W:298,85w tym cukry 64.02 Bl : sól: 11,36