

Data-Dzień 27.12.2023r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350g(GLU PSZ,MLE JAJ), jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ), rukola 10g kielbasa żywiecka 40g(SOJ) rzodkiewki 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</p>	<p>Makaron na mleku 350g(GLU PSZ,MLE JAJ), jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ), rukola 10g kielbasa żywiecka 40g(SOJ) masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie Jablko 150g</p>
Obiad	<p>Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) eskalopka drobiowa 90g(GLU PSZ,JAJ MLE) surówka z czerwonej kapusty150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) filet z indyka duszony 70g +sos własny 100g(GLU PSZ,JAJ,SEL) ćwikła z kminkiem150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek kefir 200g(MLE)</p>
Kolacja	<p>Kielbasa szynkowa wieprzowa 40 (SOJ) Serek grani 150g(MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g, (SOJ) Serek grani 150g(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	Sok warzywny 330 ml	Sok warzywny 330 ml
	E;2316,15 .B: 106,55 T:86,91 kw.tł 31,70 :W: 291,69 w tym cukry 96,11 Bł 28,36 :sól: 8,55	E;2169,32 B: 119,81 T: 68,92 .kw tł 31,18:W: 284,80 w tym cukry 70,6 Bł : 33,53 sól: 9,28

