

| Data-Dzień<br>28.12.2023r<br>Czwartek | <b>Dieta pełna</b>  | <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|---------------------------------------|---|--|
| <b>Śniadanie</b>                      | Płatki jęczmienne 350 ml(GLU PSZ GLU JĘCZ,MLE),<br>szynka naturalna 40g(SOJ)<br>serek almette 30g (MLE)<br>papryka świeża45g<br>jabłko 200g,<br>masło extra 82 %15g,(MLE)<br>bułka pszenna 30g (GLU PSZ)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml | Płatki jęczmienne 350 ml(GLU PSZ GLU JĘCZ,MLE),<br>szynka naturalna 40g(SOJ)<br>serek almette 30g (MLE)<br>pomidor 45 g<br>Jabłko 200g<br>masło extra 82 %15g,(MLE)<br>bułka graham 50g (GLU PSZ)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie50g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.cz cytryną 250 ml<br><br><b>II śniadanie Sok warzywny 330 ml</b> |
| <b>Obiad</b>                          | Pieczarkowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE JAJ )<br>klops 85g(GLU PSZ,JAJ,)<br>sos pomidorowy 100g, (GLU PSZ MLE)<br>bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g<br>ziemniaki z koperkiem 180g(MLE)<br>kompot z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml               | Jarzynowa z makaronem, 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE JAJ )<br>pulpet wołowy 85gGLU PSZ,JAJ,)<br>sos pomidorowy100g(GLU PSZ MLE)<br>bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g<br>ziemniaki z koperkiem 180g(MLE)<br>kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml<br>woda mineralna 500 ml<br><br><b>Podwieczorek Mandarynka 100g,</b>        |
| <b>Kolacja</b>                        | Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ )<br>szynka drobiowa 40g (SOJ)<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 % 10g,(MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata z cytryną 250 ml   | Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ )<br>szynka drobiowa 40g (SOJ)<br>pomidor 45g<br>masło extra 82 % 10g,(MLE)<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT)<br>herbata b.c z cytryną 250 ml  |
| PD                                    | <b>Krakersy 45g (GLU PSZ)</b>   | <b>Bułka 30g, GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</b>   |
|                                       | E2337,59; .B: 92,73 T:75,49 kw.tł 33,09:W:338,55 w tym cukry 94,63<br>Bł : 32,54sól:6,37  | E; 2302,43 B:102,66 T:75,86 kw. tł :37,73 W: w tym cukry 75,83<br>Bł : 40,86 sól: 9,47   |

