

Data-Dzień 02.01.2024r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kielbasa żywiecka 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 GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kielbasa żywiecka 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 GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml II śniadanie Mandarynka 100g
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL,) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g makaron 150 (MLE JAJ) sałata zielona 50(Jaj, MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g makaron 150 (MLE JAJ) sałata zielona 50(Jaj, MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek Bułka 30g GLU PSZ, szynka30g (SOJ)masło10 (MLE)
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 buraczany 330 ml	Sok buraczany 330 ml
	E; 2397,34.B: 99,18 T: 90.73 kw.tł :42,13 W: 311,75 w tym cukry 87,88 BI : 30,68 sól: 9,83	E;2364,66 B:107,78 T: 84,76w.tł :41,25 W: 308,85w tym cukry 54,38 BI : 31,10 sól: 10,31