

12.12.2023 rok				
Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Dieta: PODSTAWOWA				
Chleb pszenny 60 g (GLU), chleb żytni 40 g (GLU), masło 15 g (MLE), szynka 60 g, sałata 5g, papryka 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 300 ml b/c (MLE, GLU), cukier 5 g, kefir 200 g (MLE)		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (GOR, SEL, MLE) bitka wieprzowa duszona 110 g, surówka z selera, marchwi i jabłka 150 g (SEL, JA), kasza gryczana 180 g, kompot b/c 300 ml, cukier 5g	Chleb pszenny 60 g (GLU), chleb żytni 40 g (GLU), masło 15 g (MLE), ser żółty 60 g (MLE), sałatka z ogórka kiszzonego 100 g, herbata 300 ml, cukier 5 g	Chleb pszenny 30 g (GLU), wędlina 30 g
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia kcal- 2376 białko- 111 g tłuszcz- 85 g NKT-35,8 g węglowodany- 299g w tym cukry- 70,5 g błonnik- 39,6g sól- 3,8g 2,78				