

Śniadanie: Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 18.12.23



- Jogurt 100 1szt (MLE),
- Pasta z twarogu z koperkiem 55g (MLE),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g,
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g,
- Szpinak 10g ,
- Chleb razowy 140g (GLU),
- Masło 10g ,
- Herbata 200ml

Obiad: Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 18.12.23



- Zupa pomidorowa 300g (GLU, MLE),
- Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g (SEL),
- Kasza bulgur 160g (GLU),
- Surówka z kapusty pekińskiej 100g,
- Kompot bez cukru 200ml,
- Sos jarzynowy 60g ( SEL),