

Śniadanie: Dieta łatwostrawna 19.12.23



- Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 80g (jajko, mleko),
- Szynka drobiowa 40g ,
- Pomidor sparzony 60g,
- Szpinak, kiełki 10 g
- Herbata 200ml,
- Bułka wrocławska 80g (gluten),

Obiad: Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych (cukrzyca) 19.12.23



- Zupa warzywna z pomidorami 300g (seler),
- Potrawka z kurczaka lekkostrawna 220g (seler),
- Makaron razowy 160g (gluten),
- Surówka z białej rzepy 100g (jajko, gorczyca),
- Kompot bez cukru 200ml,