

Śniadanie Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 21.12.23



- Ser żółty 30g (mleko),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g,
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g,
- Sałata 10g,
- Chleb razowy 140g (gluten),
- Masło 10g (mleko),
- Herbata 200ml ,

Obiad Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 21.12.23



- Zupa szpinakowa 300g (mleko, seler)
- Pulpet wieprzowy (gluten, jajko) 100g
- Sos pomidorowy 50g (MLE),
- Kasza gryczana 160g ,
- Surówka z marchwi bez cukru 100g
- Kompot bez cukru 200ml ,