

Śniadanie Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 28.12.23



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

Obiad Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 28.12.23



- Zupa jarzynowa z fasolką 300g (mleko ,seler),
- Gulasz drobiowy 220g (seler),
- Surówka z ogórków kiszonych 100g (gorczyca)
- Kasza bulgur (gluten) 160g ,
- Kompot bez cukru 200ml,