

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25.01.24



- Ser żółty 30g (białko mleka krowiego),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Chleb razowy 140g (gluten)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25.01.24



- Zupa kapuśniak 300g (seler),
- Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (gluten, jajo kurze),
- Sos pomidorowy 50g
- Kasza pęczak 160g (gluten),
- Surówka z marchwi bez cukru z chrzanem 100g
- Kompot bez cukru 200ml ,