

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2.02.24



- Jogurt naturalny 100g 1 sztuka (*białko mleka krowiego*)
- Jajko gotowane na twardo 0,5 sztuki
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Masło 10 g (*białko mleka krowiego*)
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2.02.24



- Zupa krem z białych warzyw 300g (*seler*),
- Lekkostrawna ryba po grecku 120g (*białko ryby, seler*),
- Ziemniaki gotowane 160g ,
- Surówka z kapusty kiszonej 100g ,
- Kompot bez cukru 200ml

