

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.03.24



- Jogurt 100g – 1 sztuka (*białko mleka krowiego*)
- Pasta z twarogu z natką pietruszki 55g (*białko mleka krowiego*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 27.03.24



- Zupa ogórkowa 300g (*białko mleka krowiego, seler*),
- Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300g (*białko mleka krowiego*),
- Surówka z kapusty czerwonej 100g,
- Kompot bez cukru 200ml ,