

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4.03.24



- jogurt 100g 1szt (*białko mleka krowiego*)
- Pasta jajeczna z koperkiem 55g (*jajko, białko mleka krowiego*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*gluten, soja, białko mleka krowiego*),
- Papryka 30g,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 4.03.24



- Zupa kapuśniak 300g (*seler*),
- Pulpet z mięsa wieprzowego 100g (*gluten, jajko*),
- Sos pomidorowy 50g,
- Kasza bulgur 160g (*gluten*),
- Surówka z pora 100g (*gorczyca, białko jaja kurzego*),
- Kompot bez cukru 200ml ,