

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 7.03.24



- Ser żółty 30g (*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 7.03.24



- Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300g (*seler, białko mleka krowiego*)
- Gulasz wieprzowy 220g (*seler*),
- Kasza pęczak 160g (*gluten*),
- Surówka z białej rzepy 100g
- Kompot bez cukru 200ml ,