Śniadanie Dieta Podstawowa 1.12.23



* Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE),
* Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( JAJ),
* wędlina
* drobiowo-wieprzowa 40g (GLU)
* papryka 30g ,
* Ogórek plastry 30g
* Szpinak 5g
* Kiełki 5g ,
* Pieczywo mieszane 130g (GLU),
* Herbata 200ml
* Masło 10g

Śniadanie Dieta Łatwostrawna 1.12.23



* Płatki owsiane na mleku 300g (GLU, MLE),
* Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( JAJ),
* Szynka drobiowa 40g ,
* Pomidor sparzony 60g ,
* Szpinak 5g,
* Kiełki 5g ,
* Masło 10g ,
* Herbata 200ml ,
* Bułka wrocławska 80g ( GLU),

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (Cukrzyca) 1.12.23



* Jajko gotowane na twardo 0.5szt ( JAJ),
* Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g ,
* papryka 30g ,
* Ogórek plastry 30g
* Szpinak 5g
* Kiełki 5g,
* Chleb razowy 140g (GLU),
* Masło 10g ,
* Herbata 200ml ,
* jogurt 100g 1szt (MLE),

II Śniadanie: Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (Cukrzyca) 1.12.23



Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150g (GLU, MLE),

Obiad Dieta Łatwostrawna 1.12.23



* Zupa krem z białych warzyw 300g ( SEL),
* Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( RYB, SEL),
* Ziemniaki gotowane 160g (MLE),
* surówka z marchwi i jabłka 100g (MLE),
* Kompot 200ml

Obiad: Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (Cukrzyca) 1.12.23



* Zupa krem z białych warzyw 300g ( SEL),
* Lekkostrawna ryba po grecku 120g ( RYB, SEL),
* Ziemniaki gotowane 160g (MLE),
* surówka z kapusty kiszonej 100g,
* Kompot b/c 200ml