

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.01.24



- jogurt 100 1szt,
- pasta jajeczna 55g (jajko, białko mleka krowiego)
- wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Chleb razowy 140g (gluten)

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.01.24



- Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (jajko, białko mleka krowiego, seler),
- Pulpet wieprzowy 100g (gluten, jajko),
- Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (seler),
- Kasza jęczmienna 160g (gluten) ,
- Surówka z kapusty pekińskiej 100g ,
- Kompot bez cukru 200ml