

Śniadanie: Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych (Cukrzyca) 5.01.24



- Jogurt 100 1szt (mleko),
- Jajko gotowane na twardo 0.5szt
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (może zawierać gluten),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 10g,
- Chleb razowy 140g (gluten),
- Masło 10g (mleko)
- Herbata 200ml ,

Obiad: Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych (Cukrzyca) 5.01.24



- Zupa brokułowa 300g (mleko, seler),
- Pulpet z ryby 100g (gluten, jaja, seler)
- Ziemniaki gotowane 160g
- Surówka z kapusty kiszonej 100g ,
- Kompot bez cukru 200ml ,
- Sos z natki pietruszki 60g (seler),