

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3.04.24



- jogurt 100 1szt (*białko mleka krowiego*),
- Jajko gotowane na twardo 0.5sztuki
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek 30g ,
- Sałata 5g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3.04.24



- Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (*jajko, seler, białko mleka krowiego*),
- Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt (*jajko, białko mleka krowiego*),
- Sos jogurtowy z koperkiem 60g (*białko mleka krowiego*)
- Surówka z kapusty czerwonej 100g
- Kompot bez cukru 200ml