

2.05 Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



- Pasta z twarogu z koperkiem 55g (*białko mleka krowiego*),
- wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, soję, białko mleka krowiego*)
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 10g,
- Chleb razowy 140g (*gluten*),
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*)
- Herbata 200 ml

2.05 Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



- Zupa brokułowa 300g (*białko mleka krowiego, seler*),
- Pulpet drobiowy 100g (*gluten, jaja*),
- Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (*soja*)
- Kasza gryczana 160g,
- Surówka z ogórków kiszonych 100g (*gorczyca*),
- Kompot bez cukru 200ml,