

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.10.24



- Jogurt naturalny 100g (*białko mleka krowiego*)
- Jajko gotowane na twardo 0,5 sztuki (*jaja*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 40g,
- Ogórek kiszony 30g
- Sałata 10g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta łatwostrawna 18.10.24



- Zupa barszcz czerwony 300g (*soja*),
- Lekkostrawna ryba po grecku 120g (*seler*),
- Ziemniaki gotowane 160g,
- Sałata lodowa z jogurtem 100g (*białko mleka krowiego*),
- Kompot 200ml ,