

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21.10.24



- jogurt 100 1szt (*białko mleka krowiego*),
- Pasta z twarogu z koperkiem 55g (*białko mleka krowiego*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek 40g ,
- Sałata 5g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21.10.24



- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (*białko mleka krowiego*),
- Pulpet wieprzowy 100g (*gluten, jaja*),
- Sos pietruszkowy na mleku roślinnym 60g (*soja*),
- Kasza pęczak 160g (*gluten*),
- Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g,,
- Kompot bez cukru 200ml