

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25.11.24



- Jogurt 100g – 1 sztuka (*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 plastry 30g ,
- Sałata 10g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25.11.24



- Zupa ogórkowa 300g (*białko mleka krowiego, seler*),
- Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem pieczona 120g (*gluten, jaja*)
- Sos koperkowy 60 g
- Kasza bulgur 160g (*gluten*)
- Surówka z kapusty pekińskiej 100g
- Kompot bez cukru 200ml