

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 6.11.24



- Jogurt 100g – 1 sztuka (*białko mleka krowiego*)
- Ser żółty 30g (*białko mleka krowiego*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 40g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 10g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta łatwostrawna 6.11.24



- Zupa krem z białych warzyw 300g (*seler*),
- Risotto warzywne z tofu 300g (*białko mleka krowiego, soja, seler*),
- Sałatka z gotowanego buraczka z natką pietruszki 100g
- Kompot 200ml