

Kolacja Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 20.12.24



- Jogurt naturalny 100g (białko mleka krowiego),
- Pasta jajeczna 55g (jaja, białko mleka krowiego),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe),
- Papryka 40g
- Ogórek 30g
- Sałata 10g ,
- Masło 10g (białko mleka krowiego),
- Chleb razowy 140g (gluten)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 20.12.24



- Zupa pieczarkowa 300g (białko mleka krowiego) ,
- Łatwostrawna ryba po grecku 120g (ryba, seler),
- Ziemniaki gotowane 160g
- Surówka z kiszanej kapusty 100g
- Kompot bez cukru 200ml ,