

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24.06.24



- Jogurt naturalny 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 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Masło 10 g (białko mleka krowiego)
- Chleb razowy 140g (gluten)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24.06.24



- Zupa krem z białych warzyw 300g (seler),
- Sos boloński lekkostrawny 220g (seler),
- Makaron spaghetti 160g ,
- Cukinia pieczona 100g ,
- Kompot 200ml