

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 17.07.24



- jogurt 100 1szt (*białko mleka krowiego*),
- Jajko gotowane na twardo 0.5szt (*jaja*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Rzodkiewka 30g
- Ogórek zielony 40g,
- Sałata 10g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 17.07.24



- Zupa fasolowa 300g (*seler*),
- Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2 sztuki (*jaja, białko mleka krowiego*),
- Surówka z pomidora z jogurtem 100g (*białko mleka krowiego*),
- Kompot bez cukru 200ml ,