

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 23.08.24



- jogurt 100g 1szt (*białko mleka krowiego*),
- Jajko gotowane 0,5 sztuki (*jaja*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Rzodkiewka 45g,
- Ogórek plastry 40g
- Sałata 10g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta łatwostrawna 23.08.24



- Zupa pomidorowa z ryżem 300g (*białko mleka krowiego*),
- Lekkostrawna ryba po grecku 120g (*ryba, seler*),
- Ziemniaki gotowane 160g ,
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (*białko mleka krowiego*),
- Kompot 200ml ,