

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.08.24



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

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.08.24



- Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300g (*białko mleka krowiego, seler*),
- Pęczak z zielonymi warzywami 300g (*gluten*),
- Surówka z pomidora i sałaty 100g (*gorczyca*)
- Kompot bez cukru 200ml ,