

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 20.09.24



- Jogurt 100g – 1 sztuka (*białko mleka krowiego*)
- Jajko gotowane na twardo 0,5 sztuki (*jaja*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 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 20.09.24



- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (*białko mleka krowiego*),
- Pulpet z ryby pieczony 100g (*gluten, jaja, seler*),
- Sos koperkowy 60g
- Ziemniaki gotowane 160g
- Surówka z kapusty kiszanej 100g
- Kompot bez cukru 200ml