

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8.01.25



- Jogurt naturalny 100g (*białko mleka krowiego*),
- Jajko gotowane 0,5 sztuki (*jaja*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 10g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*),
- Herbata 200 ml

Obiad dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 8.01.25



- Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (*jaja, białko mleka krowiego*)
- Risotto z brązowego ryżu 300g (*białko mleka krowiego*),
- Surówka z kapusty czerwonej i jabłka 100g
- Kompot bez cukru 200ml