

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.10.25



- Pieczony omelet z warzywami 100g (*jaja, seler*),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, białko sojowe*),
- Papryka 40g
- Ogórek 30g
- Sałata 10g
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, (*mleko*)
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.10.25



- Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300ml (*mleko, seler*)
- Roladka schabowa 120g (*seler*)
- Sos jarzynowy 60g (*seler*)
- Kasza gryczana gotowana 160g
- Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100g (*jaja, gorczyca*)
- Kompot 200ml,