

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24.11.25



- Jogurt naturalny 100g (*mleko*)
- Pasta jajeczna 55g (*jaja, mleko*),
- 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 ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24.11.25



- Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml (*jaja, mleko, seler*)
- Pulpet wieprzowy 100g (*gluten, jaja,*)
- Kasza bulgur 160g (*gluten*)
- Surówka białej rzepy 100g (*jaja, gorczyca*)
- Kompot bez cukru 200ml,