

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19.12.25



- Jogurt naturalny 100g (*mleko*)
- Ser żółty 30g (*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 łatwostrawna 19.12.25



- Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (*seler, mleko*)
- Pulpet z ryby 100g (*gluten, jaja, ryba*)
- Sos z natki pietruszki 60g
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi, brzoskwini i jabłka z jogurtem 100g (*mleko*)
- Kompot 200ml,