

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24.03.25



- Jogurt naturalny 100g (mleko),
- Szynka wieprzowo-drobiowa 40g (może zawierać gluten, mleko, białko sojowe),
- Pasta z twarogu 55g (mleko),
- Papryka 40g
- Ogórek 30g
- Sałata 5g ,
- Margaryna 10 g
- Chleb razowy 140g (gluten)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24.03.25



- Zupa z ciecierzycy 300 ml (seler),
- Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (gluten ,jaja, seler),
- Sos pietruszkowy zabieleny 60g (mleko),
- Kasza gryczana 160g,
- Surówka z kapusty kiszonej 100g,
- Kompot bez cukru 200 ml