

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2.05.25



- Jogurt naturalny 100g 1 sztuka (*mleko*),
- Jajko gotowane na twardo 0,5 sztuki 55g (*jaja*)
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 10g ,
- Margaryna 10g
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2.05.25



- Zupa szczawiowa 300ml (*mleko, jaja*)
- Lekkostrawna ryba po grecku (*seler, ryba*)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kiszanej kapusty 100g
- Kompot bez cukru 200ml