

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 16.06.25



- Jogurt naturalny 100g (*mleko*),
- Pasta jajeczna 55g (*jaja, mleko*)
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 10g ,
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g (*mleko*)
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 16.06.25



- Zupa brokułowa 300ml (*mleko, seler*)
- Pulpet wieprzowy 100g (*jaja, gluten*)
- Sos koperkowy 60g
- Ryż brązowy 180g
- Surówka z białej rzepy z majonezem 100g (*jaja, gorczyca*)
- Kompot bez cukru 200ml