

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11.07.25



- Jogurt naturalny 100 g (mleko)
- Jajko gotowane na twardo 0,5 sztuki (jaja),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (może zawierać gluten, mleko, białko sojowe),
- Rzodkiewka 45g
- Ogórek 30g
- Sałata 10g ,
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, (mleko)
- Chleb razowy 140g (gluten)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 11.07.25



- Zupa brokułowa 300 ml (mleko, seler)
- Pulpet z ryby 100g (jaja, gluten, ryba)
- Sos koperkowy zabieleny 60g (mleko)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kiszanej kapusty 100g
- Kompot bez cukru 200ml,