

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19.08.25



- Pieczony omelet z warzywami 100g (*jaja, seler*),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, soje*),
- Papryka 40g
- Ogórek 40g
- Sałata 10g ,
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g (*mleko*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Kolacja Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19.08.25



- Ryż brązowy z startym jabłkiem, jogurtem i cynamonem 110g (*mleko*),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, soje*),
- Ser żółty 30g (*mleko*)
- Pomidor 60g
- Sałata 10g ,
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g (*mleko*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml