

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 25.08.25



- Jogurt naturalny 100g (*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 25.08.25



- Rosół z makaronem razowym 300 ml (*gluten, seler*)
- Pieczeń drobiowa z warzywami 120g (*jaja, gluten, seler*)
- Sos pomidorowy 60g
- Ryż brązowy gotowany 160g
- Sałata ze śmietaną (*mleko*)
- Kompot bez cukru 200ml,