

NISKI INDEKS GLIKEMICZNY

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 11.05	Pieczywo razowe (1) 80g, masło (7) 15g ser żółty (7) 20g kietbasa krakowska 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 380kcal	Jogurt naturalny (7) 200ml grahamka (1) 60g 400kcal	Pieczywo razowe (1) 80g, masło (7) 15g Serek Twój Smak 20g salami 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
WTOREK 12.05	Pieczywo razowe (1) 70g, masło (7) 15g serek kanapkowy (7) 20g wędlina drobiowa 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 365kcal	<u>Kanapka:</u> pieczywo razowe (1) 70g, masło (7) 10g wędlina drobiowa 15g ser żółty (7) 15g warzywa 20g 330 kcal	Makaron z mąki durum (1) z warzywami 230g herbata 200ml 420 kcal
ŚRODA 13.05	Pieczywo razowe (1) 70g, masło (7) 15g frankfurterka gotowana 50g ser żółty (7) 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 380kcal	Owocowy jogurt pitny (7) 220ml Grahamka (1) 70g 400kcal	<u>Sałatka z tuńczykiem</u> (sałata lodowa, ryż / makaron (1), tuńczyk (4), kukurydza, jajka (3), ogórek konserwowy (10), sos vinegret) 230g wędlina 20g pieczywo (1) 30g herbata z cytryną 200ml 420kcal
CZWARTEK 14.05	Pieczywo razowe (1) 70g, masło (7) 15g schab pieczony 20g ser biały (7) z miodem 35g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 430kcal	Pizzerinka (7) na mące owsianej z mozzarellą i wędliną 60g 280kcal	Pieczywo razowe (1) 70g, masło (7) 15g wędlina 20g pasztet 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 400 kcal
PIĄTEK 15.05	Pieczywo razowe (1) 70g, masło (7) 15g twaróg biały (7) 20g jajko (4) na twardo 60g, majonez (7) 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 420kcal	<u>Kanapka:</u> grahamka (1) 70g, masło (7) 10g ser żółty (7) 30g warzywa 10g owoc 300 kcal	