

	NISKI INDEKS GLIKEMICZNY		
	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 27.04	Pieczywo razowe (1) 80g, masło (7) 10g ser żółty (7) 30 g pasztet (1, 3, 6, 9) 20 g warzywa 40g, herbata 250ml 400kcal	Serek waniliowy (7) 220ml Grahamka (1) 70g 400kcal	Pieczywo razowe (1) 80g, masło (7) 10g wędlina drobiowa 20g dżem domowy 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
WTOREK 28.04	Pieczywo pszenno-żytnie (1) 80g, masło (7) 15g serek kanapkowy (7) 20g indyk gotowany (6, 9) 25g warzywa 40g herbata 250ml 380kcal	<u>Kanapka:</u> pieczywo razowe (1) 70g wędlina drobiowa 15g ser żółty (7) 15g warzywa 20g 330 kcal	Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g salami 20g serek topiony 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
ŚRODA 29.04	Pieczywo razowe (1) 60g, masło (7) 15g ser żółty (7) 20g, parówka (*) 2szt. ketchup (9) 8g warzywa 40g herbata 250ml 425kcal	<u>Kanapka:</u> grahamka (1) 70g wędlina 20g warzywa 20g owoc 280 kcal	Pieczywo razowe (1) 80g, masło (7) 15g wędlina drobiowa 20g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
CZWARTEK 30.04	Pieczywo mieszane (1) 70 g, masło (7) 15g twarożek (7) ze szczypiorkiem 65g schab pieczony 20g warzywa 30g herbata 250ml 390kcal	<u>Kanapka:</u> grahamka (1) 70g kiełbasa krakowska 20g warzywa 20g owoc 300 kcal	Ryż z jabłkiem, cynamonem i jogurtem (7) 230g 350kcal
PIĄTEK 1.05	Pieczywo żytnie (1) 70g, masło (7) 15g jajko (3) na twardo ze szczypiorkiem 60g majonez (7) 20g warzywa 40g herbata 250ml 400kcal	Jogurt naturalny (7) 220ml Babeczka na mące owsianej 80g 310kcal	