

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19.01.24



- Jogurt 100 1szt,
- Pasztet 55g,
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (może zawierać gluten, białko mleka krowiego),
- Papryka 40g,
- Ogórek kiszony 40g ,
- Sałata 10g,
- Chleb razowy 140g (gluten),
- Masło 10g (białko mleka krowiego),
- Herbata 200ml

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19.01.24



- Zupa szpinakowa 300 g (białko mleka krowiego, seler),
- Lekkostrawna ryba po grecku 120 g (seler),
- Ziemniaki gotowane 160 g,
- Surówka z kapusty kiszonej 100 g,
- Kompot bez cukru 200 ml

