

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24.01.24



- jogurt 100 1szt,
- Jajko gotowane na twardo 0.5szt,
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Chleb razowy 140g

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 24.01.24



- Zupa kalafiorowa 300g (białko mleka krowiego, seler),
- Naleśniki gryczane ze szpinakiem 2szt (białko mleka krowiego, białko jaja kurzego),
- Surówka z białej kapusty 100g ,
- Kompot bez cukru 200ml ,