

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21.02.24



- jogurt 100 1szt (*białko mleka krowiego*),
- Pasta z twarogu z natką pietruszki 55g (*białko mleka krowiego*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21.02.24



- Zupa ogórkowa 300g (*białko mleka krowiego, seler*),
- Risotto z brązowego ryżu vegetariańskie 300g (*białko mleka krowiego*),
- Surówka z pora 100g (*jajko, gorczyca*),
- Kompot bez cukru 200ml ,