

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 12.03.24



- Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100g (*jajko*)
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 12.03.24



- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300g (*gluten, białko mleka krowiego*)
- Roladka z kurczaka z warzywami 120g (*seler*),
- Sos jarzynowy 60g (*seler*),
- Kasza gryczana 160g ,
- Surówka z ogórków kiszonych 100g (*gorczyca*),
- Kompot bez cukru 200ml ,