

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 16.04.24



- 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 16.04.24



- Zupa szczawiowa z jajkiem 300g (*jajko, białko mleka krowiego, seler*),
- Pierś z kurczaka pieczona 100g ,
- Sos jarzynowy 60g (*seler*),
- Kasza bulgur 160g (*gluten*),
- Surówka z białej rzepy 100g (*jajko ,gorczyca*),
- Kompot bez cukru 200ml ,