

### Kolacja Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.11.24



- Ser żółty 30g (*białko mleka krowiego*)
- Jajko gotowane na twardo 0,5 sztuki (*jaja*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Pomidor 60g ,
- Sałata 10g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*),
- Herbata 200 ml

### Obiad z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.11.24



- Zupa koperkowa zabieleną 300g ( *białko mleka krowiego, seler*),
- Pulpet z ryby 100 (*gluten, jaja, ryba*),
- Ziemniaki gotowane 160g
- Surówka z kapusty kiszonych 100g
- Kompot bez cukru 200ml