

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5.07.24



- Jajko gotowane na twardo 0,5 sztuki (*jaja*)
- Jogurt 100g – 1 sztuka (białko mleka krowiego)
- 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 Łatwostrawna 5.07.24



- Zupa pomidorowa z ryżem 300g ( *białko mleka krowiego*),
- Pulpet z ryby 100g (*gluten, jaja, seler* ),
- Sos pietruszkowy 60g (*białko mleka krowiego*),
- Ziemniaki gotowane 160g ,
- Surówka z sałaty z jogurtem 100g ( *białko mleka krowiego*),
- Kompot 200ml ,