

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19.08.24



- Jogurt 100g – 1 sztuka (*białko mleka krowiego*),
- Pasta z twarogu 55g (*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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 19.08.24



- Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300g (*białko mleka krowiego, seler*),
- Pulpet wieprzowy 100g (*gluten, jaja*),
- Sos pomidorowy 60g,
- Kasza gryczana 160g,
- Mizeria 100g (*białko mleka krowiego*),
- Kompot bez cukru 200ml