

#### Kolacja Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5.08.24



- Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110g (*gluten, białko mleka krowiego*),
- Ser żółty 30g (*białko mleka krowiego*)
- 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 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5.08.24



- Zupa szpinakowa 300g (*białko mleka krowiego, seler*),
- Gulasz wieprzowy lekkostrawny 220g (*seler*),
- Kasza gryczana 160g ,
- Surówka z pomidora i sałaty 100g
- Kompot bez cukru 200ml ,