

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.09.25



- jogurt 100 1szt (*białko mleka krowiego*),
- Jajko gotowane na twardo 0,5 sztuki 55g (*jaja*),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek 40g ,
- Sałata 10g
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

### Obiad Dieta łatwostrawna 29.09.25



- Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (*białko mleka krowiego, seler*)
- Udko z kurczaka pieczone 150g
- Sos z natki pietruszki 60g
- Ryż biały 160 g
- Dynia pieczona 100 g
- Kompot 200ml