

Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 29.10.25



- Jogurt naturalny 100g (*mleko*)
- Ser żółty 30g (*mleko*),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, białko sojowe*),
- Papryka 40g
- Ogórek 30g
- Sałata 10g
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, (*mleko*)
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

Obiad Dieta łatwostrawna 29.10.25



- Zupa krem z białych warzyw 300 ml (*seler*)
- łatwostrawne lasagne ze szpinakiem i twarogiem 300g (*mleko, gluten*)
- Sos jogurtowy z koperkiem 60g (*mleko*)
- Marchew mini 100g
- Kompot 200ml,