

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 3.11.25



- Jogurt naturalny 100g (*mleko*)
- Jajko gotowane na twardo 0,5 sztuki (*jaja*),
- 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 3.11.25



- Zupa krem z białych warzyw 300 ml
- Pieczeń wieprzowa ze szpinakiem 120g (*gluten, jaja*)
- Sos z natki pietruszki zabieleny 60g
- Kasza jęczmienna 160g (*gluten*)
- Dynia pieczona 100g
- Kompot 200ml,