

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.11.25



- 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.11.25



- Zupa fasolowa 300 ml (*seler*)
- Ryba po grecku 120g (*ryba, seler,*)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z kapusty kiszanej 100g
- Kompot bez cukru 200ml,