

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.12.25



- Jogurt naturalny 100g (*mleko*)
- Pasta z twarogu z koperkiem (*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 22.12.25



- Zupa krem z cukinii 300 ml
- Klops drobiowy z warzywami 120g (*seler*)
- Sos warzywno-koperkowy 60g
- Kuskus 160g (*gluten*)
- Dynia pieczona 100g
- Kompot 200ml,