

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 05.02.25



- Jogurt naturalny 100g 1 sztuka (*białko mleka krowiego*),
- Pasta z twarogu 55g (*białko mleka krowiego*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 10g ,
- Margaryna 10g
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5.02.25



- Zupa koperkowa z ziemniakami (*białko mleka krowiego, seler*) 300ml,
- Zapiekany makaron razowy ze szpinakiem (*białko mleka krowiego, gluten*) 300g,
- Sos jogurtowy 60g (*białko mleka krowiego*),
- Surówka białej rzepy z majonezem 100g (*jaja, gorczyca*),
- Kompot bez cukru 200ml