

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.04.25



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

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.04.25



- Zupa ogórkowa (*białko mleka krowiego, seler*)
- Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120g (*jaja, gluten*),
- Sos koperkowy zabieleny 60 g (*białko mleka krowiego*)
- Kasza bulgur 160g ,
- Mizeria 100g
- Kompot bez cukru 200ml