

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 12.06.25



- Ser żółty 30g (*mleko*),
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 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 ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 12.06.25



- Rosół z makaronem razowym 300g (*seler, gluten*),
- Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120g (*gluten, jaja*)
- Sos koperkowy zabieleny (*mleko*)
- Ryż brązowy 160g
- Sałata z jogurtem 100g (*mleko*)
- Kompot bez cukru 200ml,