

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.08.25



- Jogurt naturalny 100g (*mleko*)
- Jajko gotowane na twardo 0.5 sztuki (*jaja*),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, białko sojowe*),
- Rzodkiewka 45g
- Ogórek 30g
- Sałata 10g
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, (*mleko*)
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 18.08.25



- Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (*mleko, seler*)
- Pulpet wp 100g (*jaja, gluten*)
- Sos pietruszkowy 60g (*mleko*)
- Kasza bulgur gotowana 160g (*gluten*)
- Surówka z białej rzepy (*gorczyca, jaja*)
- Kompot 200ml,