

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 27.08.25



- Jogurt naturalny 100g (*mleko*)
- Pasta z twarogu z koperkiem 55g (*mleko*),
- 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 27.08.25



- Zupa ogórkowa 300 ml (*mleko, seler*)
- Zapiekanek makaronowy ze szpinakiem i serem 300g (*mleko, gluten*)
- Sos jogurtowy 60g (*mleko*)
- Mizeria 100g (*mleko*)
- Kompot bez cukru 200ml,