

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 15.09.25



- jogurt 100 1szt (*mleko*),
- pasta jajeczna 55g (*jaja, mleko*),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek 40g ,
- Sałata 10g
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g (*mleko*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

### Obiad Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów 15.09.25



- Zupa ogórkowa 300 ml (*mleko, seler*),
- Roladka z kurczaka 120g (*seler*)
- Kasza bulgur 160g (*gluten*)
- Sos jarzynowy 60g (*seler*)
- Surówka colesław 100 g (*jaja, gorczyca*)
- Kompot bez cukru 200ml