

### Śniadanie Dieta łatwostrawna 20.12.23



- Kasza kukurydziana na mleku 300g (mleko),
- Jajko gotowane bez żółtka 0.5szt ( jajko),
- Szynka drobiowa 40g,
- Pomidor sparzony 60g,
- Sałata karbowana 10g ,
- Masło 10g ,
- Herbata 200ml ,
- Bułka wrocławska 80g (gluten),

### Obiad Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych 20.12.23



- Zupa kalafiorowa 300g (mleko, seler)
- Pierś z kurczaka pieczona 100g ,
- Kasza pęczak 160g ( GLU),
- Surówka z ogórków kiszonych 100g (gorczyca),
- Sos z natki pietruszki 60g (Seler),
- Kompot bez cukru 200ml