

### Śniadanie Dieta Łatwostrawna 20.02.24



- Pieczony omlet z warzywami 100g ( *jajko, seler* ),
- Szynka drobiowa 40g ( *może zawierać gluten, białko mleka krowiego, soje,*)
- Pomidor sparzony 60g ,
- Sałata 10g ,
- Masło 10g ( *białko mleka krowiego*),
- Herbata 200ml ,
- Bułka wrocławska 80g ( *gluten*),

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 20.02.24



- Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300g ( *białko mleka krowiego, seler* )
- Roladka ze schabu z włoszczyzną 120g ( *seler* ),
- Sos z natki pietruszki 60g ( *seler* ),
- Kasza bulgur 160g ( *gluten* ),
- Surówka z białej kapusty 100g ,
- Kompot bez cukru 200ml ,