

### Śniadanie Dieta Łatwostrawna 15.10.24



- Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100g (*jaja*)
- Szynka drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, soje,*)
- Pomidor sparzony 60g ,
- Sałata 10g ,
- Masło 10g (*mleko*),
- Herbata 200ml ,
- Bułka wrocławska 80g (*gluten*),

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 15.10.24



- Zupa brokułowa 300g (*białko mleka krowiego, seler*),
- Udko z kurczaka pieczone 150g ,
- Sos z natki pietruszki 60g
- Kasza bulgur 160g (*gluten*)
- Surówka z ogórków kiszonych (*gorczyca*) 100g
- Kompot bez cukru 200ml ,