

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 1.10.24



- Pieczony omlet z warzywami 100g (*jaja*)
- Wędlina drobiowo-wieprzowa 40g (*może zawierać gluten, białko mleka krowiego, białko sojowe*),
- Papryka 30g ,
- Ogórek plastry 30g ,
- Sałata 5g ,
- Masło 10g (*białko mleka krowiego*),
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

### Obiad Dieta łatwostrawna 1.10 24



- Barszcz czerwony z ziemniakami 300g (*gluten, seler*),
- Roladka z kurczaka z warzywami 120g (*seler*)
- Sos jarzynowy 60g (*seler*),
- Ziemniaki gotowane 160g
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (*białko mleka krowiego*)
- Kompot 200ml ,