

### Śniadanie Dieta Łatwostrawna 7.11.24



- Pasta z twarogu z natką pietruszki 55g ( *jaja, białko mleka krowiego* )
- 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 7.11.24



- Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 300g ( *białko mleka krowiego, seler* ),
- Gulasz w lekkostrawny 220g ( *seler* ),
- Ryż brązowy 160g,
- Surówka z pora 100g ( *jaja, gorczyca* )
- Kompot bez cukru 200ml ,