

### Śniadanie Dieta Łatwostrawna 14.10.25



- Pieczony omlet z warzywami 100g (*jaja, seler*)
- Szynka drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, soje,*)
- Pomidor sparzony 60g ,
- Sałata 10g,
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g (*mleko*),
- Herbata 200ml,
- Bułka wrocławska 80g (*gluten*),

### Obiad Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 14.10.25



- Zupa fasolowa 300ml (*seler,*)
- Roladka z kurczaka z warzywami 120g (*seler*)
- Kasza gryczana 160g
- Surówka colesław (*jaja, gorczyca*)
- Kompot bez cukru 200ml ,