

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 31.10.25



- Jogurt naturalny 100g (*mleko*)
- Ser żółty 30g (*mleko*),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, białko sojowe*),
- Papryka 40g
- Ogórek 30g
- Sałata 10g
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, (*mleko*)
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

### Obiad Dieta łatwostrawna 31.10.25



- Zupa krem z białych cukinii 300 ml
- Lekkostrawna ryba po grecku 120g (*seler, ryba*)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (*mleko*)
- Kompot 200ml,