

### Śniadanie Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 30.06.25



- Jogurt naturalny 100 g (mleko)
- Pasta z twarogu 55g (*mleko*),
- Wędlina wieprzowo-drobiowa 40g (*może zawierać gluten, mleko, białko sojowe*),
- Rzodkiewka 45g
- Ogórek 30g
- Szpinak 10g ,
- Produkt tłuszczowy do smarowania 10g, (*mleko*)
- Chleb razowy 140g (*gluten*)
- Herbata 200 ml

### Obiad Dieta łatwostrawna 30.06.25



- Zupa krem z cukinii
- Roladka z kurczaka z warzywami 120g (*seler*)
- Sos jarzynowy 60g (*seler*)
- Ziemniaki gotowane 180g
- Sałatka z gotowanego buraczka z natką pietruszki 100g
- Kompot 200ml,