

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z makaronem 300 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb graham, chleb
pszenny 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**),
Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**),
Szynka pieczona (szynka wp. parzona)
40 g (**SOJA**), Pomidor 80 g, Miód
porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250
ml, Kiwi 100 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy graham 110 g (**GLUTEN**)
Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**),
Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g
(**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka
wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidor 80 g,
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml,
Kiwi 100 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO**, **SELER**), Kotlec
mielony wieprzowy smażony 100 g (**GLUTEN**,
JAJA), Buraczki na gorąco 160 g (**GLUTEN**), Sałatka
wiosenna diet 100 g (**JAJA**, **MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem
250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem
200 ml, Ciasto 70 g (**GLUTEN**, **JAJA**,
MLEKO, **ORZECZY**)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (**MLEKO**, **SELER**),
Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g
(**GLUTEN**, **JAJA**), Kalafior gotowany z masłem 120 g
(**MLEKO**), Sałatka wiosenna diet 100 g (**JAJA**, **MLEKO**),
Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot
wieloowocowy bez cukru 200 ml, Jabłko 150 g