

Śniadanie

Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Herbata z cytryną 250ml, Chleb baltonowski, chleb razowy 130g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Pomidor 40g, Sałatka z k. pekiń pomidor ogórek kisz, marchew kukurydz 80 g (JAJA, GORCZYCA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Ciasto 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECY),	Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM), Jajko 1 szt (JAJA), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 60 g , Sałatka z k. pekiń pomidor ogórek kisz, marchew kukurydz 80 g (JAJA, GORCZYCA),

Obiad

Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Zupa serowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Kotlet drobiowy panierowany smażony 110 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Bukiet warzyw z wody z s. jogurtowym 120g (MLEKO, SELER) Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO),	Zupa serowa z makaronem 450ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Pierś z kurczaka duszona w jarzynach 100g/20 110 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 100g, Bukiet warzyw z wody z s. jogurtowym 120g (MLEKO, SELER), Ziemniaki z koperkiem 120g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Piernik z masą grysikową 100g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), Mandarynka 150 g Piernik z masą grysikową 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO),