

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (**GLUTEN**, **JAJA**, **ORZECHY**, **SEZAM**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Sos jogurtowy 30 g (**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (**SOJA**, **SELER**), Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Sałata lodowa 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Jogurt skyr 1 szt, Pomidorki koktajlowe 60 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 80 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (**SOJA**, **SELER**), Sos jogurtowy 30 g (**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Sałata lodowa 10 g, Papryka świeża 60g, Pomidorki koktajlowe 60 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa jarzynowa 450 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN**, **RYBY**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 1 szt, Sok owocowo-warzywny 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa jarzynowa diet. 450 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN**, **RYBY**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Ćwikła z jabłkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 1 szt