

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa

Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN**), Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko w majonezie 50g/25 1szt (**JAJA, MLEKO, GORCZYCA**), Polędwica sopočka ( wp. wędzona parzona) 40 g (**SOJA**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (**SOJA**), Pomidor z kiełkami 60 g ,  
Sałata mix 10 g

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (**GLUTEN**), Chleb razowy graham 110g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Polędwica sopočka ( wp. wędzona parzona) 40 g (**SOJA**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (**SOJA**), Pomidor z kiełkami 60 g ,  
Sałata mix 10 g

# Obiad

## Dieta Podstawowa

Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (**GLUTEN, MLEKO, SELER**), Kotlet schabowy panierowany smażony 110 g (**GLUTEN, JAJA**), Buraczki na gorąco 160 g (**GLUTEN**), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Piernik 70 g (**GLUTEN, JAJA**), Pomarańcza 1 szt

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa szpinakowa z makaronem 450 g (**GLUTEN, MLEKO SELER**), Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (**GLUTEN, SELER**), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80g (**MLEKO**), Sałata lodowa ze śmietaną 100 g (**MLEKO**)  
Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml