

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Kiełbasa
krakowska (wieprz. gruborozdr parzona 40g (**GLUTEN , SOJA**,
SELER), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Sałata mix 10g
Ser mozzarella 50g, Sałatka z papryki świeżej z pomidorem
60 g ,Herbata z cytryną 250 ml , Pomidor z
kiełkami 60 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy graham
100 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**),
Kiełbasa krakowska (wieprz. gruborozdr parzona 40 g
(**GLUTEN , SOJA , SELER**), Jajko gotowane 1 szt
(**JAJA**), Sałatka z papryki świeżej z
pomidorem 60 g , Ser mozzarella 50 g ,
Sałata mix 10 g , Pomidor z kiełkami 60g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa z serków topionych z makaronem 450ml (**GLUTEN , MLEKO , SELER**),
Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g
(**GLUTEN , JAJA , GORCZYCA**),
Marchewka oprószana 120 g (**GLUTEN**),
Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot
wielooowocowy z cukrem 200 ml ,
Mandarynka 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa z serków topionych z makaronem 450
ml (**GLUTEN , MLEKO , SELER**), Stek z
filetem z kurczaka pieczony 110 g
(**GLUTEN , JAJA , GORCZYCA**), Fasolka
szparagowa z wody 150 g , Brokuły
gotowany z wody 100 g , Ziemniaki z
koperkiem 120 g , Kompot wielooowocowy bez cukru 200 ml