

Śniadanie

Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek świeży 60 g , Herbata z cukrem 250 ml, Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA),	Herbata z cytryną 250 ml , Chleb razowy graham 100 g (GLUTEN), Masło porcjowe . 10 g (MLEKO), Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 40 g (SOJA), Twarożek z ziołami prowansalskimi 60 g (MLEKO), Ogórek świeży 60 g , Sałata mix 10 g , Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (SOJA), Grejpfrut 130 g

Obiad

Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka pieczone 1 szt (GORCZYCA), Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLEKO), Kasza bulgur na sypko 200 g (MLEKO), Jabłko 150 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO , SELER), Udko z kurczaka gotowane 1 szt , Fasolka szparagowa z wody 150 g , Kasza bulgur na sypko 150 g (MLEKO), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g