

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 cebulki 80 g (**JAJA, MLEKO , GORCZYCA**), Sałata lodowa 10g, Herbata z cytryną 250ml, Jogurt skyr 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy graham 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 10g, Papryka świeża 60g

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

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