

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**), Kielbasa
krakowska (wieprz. gruborozdr parzona 40 g (**GLUTEN , SOJA,**
SELER), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Sałata mix 10g
Ser mozzarella 50 g , 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**),
Kielbasa 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 kielkami 60 g

Obiad

Dieta Podstawowa



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