

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (**GLUTEN**),
Ser żółty Edam 40 g (**MLEKO**), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z
k.mięsa parzona) 40 g (**GLUTEN , SOJA, MLEKO**), Ogórek
kiszony 60g , Połędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40g,
Seler naciowy z jabłkiem 60 g , Masło porcjowe
15 g (**MLEKO**), Herbata z cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb graham 110 g (**GLUTEN**), Masło
porcjowe 15 g (**MLEKO**), Ser żółty Edam 40 g
(**MLEKO**), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z
k.mięsa parzona) 40 g (**GLUTEN , SOJA,
MLEKO**), Ogórek kiszony 60 g , Seler naciowy
z jabłkiem 60 g , Połędwica z pasieki (blokowa
drobiowa) 40 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

Obiad

Dieta Podstawowa



Krupnik na jarzynach 450 g (**GLUTEN , MLEKO ,
SELER**), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g
(**GLUTEN , SELER , GORCZYCA**), Surówka z
marchwi i jabłka 120 g (**MLEKO**), Fasolka
szparagowa z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem
250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml ,
Pomarańcza 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Krupnik na jarzynach 450 g (**GLUTEN , MLEKO ,
SELER**), Filet z indyka pieczony z jarzynami 130 g
(**GLUTEN , SELER , GORCZYCA**), Fasolka
szparagowa z wody 150 g , Surówka z marchwi i
jabłka 100 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 120g,
Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Jogurt
naturalny 1 szt , Pomarańcza 1 szt