

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z makaronem 300 ml (**GLUTEN , MLEKO** ),  
Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g  
(**GLUTEN** ), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO** ), Twarożek  
(półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO** ), Szynka O. Grzegorza  
(szynka wp. wędz.parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidor ,rzodkiewka,  
ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , Miód porcjowy 25 g ,  
Herbata z cytryną 250 ml , Kiwi 100 g

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb graham 110 g (**GLUTEN** ), Masło  
porcjowe 15 g (**MLEKO** ), Twarożek (półtłusty) z  
koperkiem 60 g (**MLEKO** ), Szynka pieczona  
(szynka wp. wędz. parzona) 40 g (**SOJA**),  
Pomidor, rzodkiewka, ogórek na sałacie zielonej  
40/30/30 100 g , Herbata z cytryną bez cukru  
250 ml , Kiwi 100 g

# Obiad

## Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO , SELER** ),  
Kotlet mielony wieprzowy-smażony 100 g (**GLUTEN**  
, **JAJA**), Buraczki na gorąco 160 g (**GLUTEN** ),  
Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (**MLEKO**  
) , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot  
wielowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g  
(**GLUTEN , JAJA , MLEKO , ORZECHY** ),

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (**MLEKO ,**  
**SELER** ), Klops mięsny pieczony  
wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN , JAJA**),  
Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (**MLEKO**),  
Kalafior gotowany z masłem 120 g (**MLEKO** ),  
Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot  
wielowocowy bez cukru 200 ml , Mandarynka 150g