

# 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**), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40g (**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**), Szynka 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 wielowocowy 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 wielowocowy bez cukru 200 ml , Jogurt naturalny 1 szt , Pomarańcza 1 szt