

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianym 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (**GLUTEN**),
Masło porcjowe 15g (**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 10 g , Herbata z cytryną 250 ml ,
Jogurt skyr 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata bez cukru 250 ml , Chleb 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 10 g , 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
wielowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 150 g

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
wielowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 150 g