

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (**GLUTEN , MLEKO** ), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (**GLUTEN** ), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO** ), ser żółty Gouda 40g (**MLEKO** ), Szyngowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (**GLUTEN , SOJA, SELER** ), Seler naciowy z jabłkiem 80 g , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowm i oliwą 80g, Herbata z cytryną 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb graham 100 g (**GLUTEN** ), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO** ), ser żółty Gouda 40 g (**MLEKO** ), Szyngowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40 g , Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (**GLUTEN , SOJA, SELER** ), Seler naciowy z jabłkiem 80 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g

# Obiad

## Dieta Podstawowa



Zupa fasolowa z makaronem 450 g (**GLUTEN , SELER** ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (**GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA**), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g (**MLEKO** ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Jabłko 150 g

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (**GLUTEN , MLEKO , SELER** ), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (**GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA** ), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Kalafior gotowany z masłem 120 g (**MLEKO** ), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml , Grejfrut 130 g