

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa

Kakao z cukrem na mleku 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (**GLUTEN**, **SOJA**, **SELER**), Jajko w majonezie 50g/25 1 szt (**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Papryka świeża 60 g , Twarożek z kielkami 60 g (**MLEKO**), Roszponka 10 g

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb graham 100 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15g (**MLEKO**), Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (**GLUTEN**, **SOJA**, **SELER**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Sos jogurtowy 30 g (**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Papryka świeża 60 g , Twarożek z kielkami 60g (**MLEKO**), Roszponka 10 g

# Obiad

## Dieta Podstawowa

Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**, **SELER**), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (**GLUTEN**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Brokuły gotowany z masłem 100 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto kolorowe 70 g (**GLUTEN**, **JAJA**)

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**, **SELER**), Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (**GLUTEN**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Brokuły gotowany z masłem 100 g (**MLEKO**), Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml