

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (**GLUTEN, MLEKO**),  
Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (**GLUTEN**),  
Ser żółty Edam 40 g (**MLEKO**), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z  
k.mięsa parzona) 40 g (**GLUTEN, SOJA, MLEKO**), Ogórek  
kiszony 60g, Polędwica 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**), Szyunka kons.(blokowa wieprz. z  
k.mięsa parzona) 40 g (**GLUTEN, SOJA, MLEKO**),  
Ogórek kiszony 60 g, Seler naciowy  
z jabłkiem 60 g, Polędwica 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 wieloowocowy z cukrem 200 ml,  
Pomarańcza 150 g

## 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 wieloowocowy bez cukru 200 ml, Jogurt  
naturalny 1 szt, Pomarańcza 150 g