

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (**GLUTEN**, **JAJA**, **ORZECZY**, **SEZAM**), Ser żółty Edam 40 g (**MLEKO**), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 40g (**GLUTEN**, **SOJA**, **MLEKO**), Ogórek świeży 60g, Polędwica z pasieki (blokowa drobiowa) 40 g, Seler naciowy z jabłkiem 60 g, Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Herbata z cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy 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 świeży 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 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 wieloowocowy bez cukru 200 ml, Jogurt naturalny 1 szt, Pomarańcza 1 szt