

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z makaronem 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
 Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidor rzodkiewka ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml , Arbuz 160 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy graham 110 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidor rzodkiewka ogórek na sałacie zielonej 40/30/30 100 g , Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Arbuz 160 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO , SELER**),
 Kotlet mielony wieprzowy-smażony 100 g (**GLUTEN, JAJA**), Buraczki na gorąco 160 g (**GLUTEN**),
 Sałatka wiosenna diet 100 g (**JAJA, MLEKO**),
 Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml , Ciasto 70 g (**GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY**),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (**MLEKO , SELER**), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN , JAJA**),
 Sałatka wiosenna diet 100 g (**JAJA, MLEKO**),
 Kalafior gotowany z masłem 120 g (**MLEKO**),
 Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml , Arbuz 160 g