

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**GLUTEN, MLEKO**), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM**), Masło porcjowe 15g (**MLEKO**), Jajko gotowane 1szt (**JAJA**), Sos jogurtowy 30g (**JAJA, MLEKO, GORCZYCA**), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (**SOJA, SELER**), Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 80 g (**JAJA, MLEKO, GORCZYCA**), Sałata lodowa 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Jogurt skyr 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb Razowy graham 80 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (**SOJA, SELER**), Sos jogurtowy 30g (**JAJA, MLEKO, GORCZYCA**), Sałata lodowa 10 g, Papryka świeża 60 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa jarzynowa 450 ml (**GLUTEN, MLEKO**), Filet z łososa pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA**), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Pomarańcza 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa jarzynowa diet. 450 ml (**GLUTEN, MLEKO**), Filet z łososa pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA**), Ćwikła z jabłkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 1szt