

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (**GLUTEN**, **JAJA**, **ORZECHY**, **SEZAM**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50 g (**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

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 80g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (**SOJA**, **SELER**), Sos jogurtowy 30 g (**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Sałata lodowa 10 g, Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**)

# Obiad

## Dieta Podstawowa



Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN**, **RYBY**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa jarzynowa diet. 450 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN**, **RYBY**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Ćwikła z jabłkiem 100 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Gruszka 150 g