

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (**MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15g (**MLEKO**), ser żółty Gouda 40g (**MLEKO**), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (**GLUTEN**, **SOJA**, **SELER**), Sałatka z brokuła jajka i pomidora 80 g (**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g, Herbata z cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy 100 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), ser żółty Gouda 40g (**MLEKO**), Szynkowa dębowa (kielbasa drob. gruborozdr) 40g, Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 50 g (**GLUTEN**, **SOJA**, **SELER**), Sałatka z brokuła, jajka i pomidora diet 80g (**JAJA**, **MLEKO**), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i oliwą 80 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa fasolowa z makaronem 450 g (**GLUTEN**, **SELER**), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (**GLUTEN**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (**MLEKO**), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Cynamonka 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa koperkowa z makaronem diet 450 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**, **SELER**), Pierś z indyka pieczona w glazurze miodowej 100 g (**GLUTEN**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g, Kalafior gotowany z masłem 120 g (**MLEKO**), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g