

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Kielbasa
krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (**GLUTEN , SOJA,**
SELER), Jajko gotowane 50g (**JAJA**), Roszponka 10g , Ser
mozzarella 50 g , Salátka wiosenna ze śmietaną 100 g (**JAJA,**
MLEKO , GORCZYCA), Herbata z cytryną 250 ml , Pomidor z
kielkami 60g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Kielbasa
krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (**GLUTEN ,**
SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Salátka
wiosenna ze śmietaną 100g (**JAJA, MLEKO,**
GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Roszponka 10 g ,
Pomidor z kielkami 60 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa serowa z makaronem 450 ml (**GLUTEN , MLEKO ,**
SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g
(**GLUTEN , JAJA, GORCZYCA**), Ćwikła z jabłkiem 120 g ,
Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem
250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z
wody 100 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa serowa z makaronem 450 ml (**GLUTEN , MLEKO ,**
SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g
(**GLUTEN , JAJA, GORCZYCA**), Ćwikła z
jabłkiem 120 g , Ziemniaki młode z
koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy
bez cukru 250 ml , Brokuły gotowany z
wody 100 g , Grejfrut 130 g