

# Śniadanie

Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN ,MLEKO ), Chleb baltonowski, chleb razowy 130 g (GLUTEN ), Masło porcjowe 15 g (MLEKO ), Polędwica sopocka ( wp. wędzona parzona) 40g (SOJA), Serek topiony 17g 2 szt (JAJA, MLEKO ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (JAJA), Drożdżówka z marmoladą 1 szt (GLUTEN , JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA,MLEKO ), Gruszka 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO ), Chleb razowy 100 g (GLUTEN ), Masło porcjowe 15 g (MLEKO ), Polędwica sopocka ( wp. wędzona parzona) 40 g (SOJA), Twarożek (półtłusty) 60 g (MLEKO ), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80g (JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k.mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO ), Jabłko 150 g ,

# Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER ), Sztuka mięsa gotowana w sosie chrzanowym 100g/150ml 250 g (GLUTEN , MLEKO , SIARCZANY ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kasza jęczmienna 200 g (GLUTEN ), Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO )

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa brokułowa z ziemniakami 450 g (GLUTEN , MLEKO , SELER ), Sztuka mięsa w sosie własnym 100g /150ml 250 g (GLUTEN ), Surówka z k. pekińskiej i marchwi z oliwą 120 g , Kasza gryczana 150 g , Sałata lodowa z s.ogrodowym 80 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Sałatka owocowa z j. naturalnym 150 g (MLEKO ),