

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 100 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pyzdra
schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g , Twarożek
(półtłusty) z pietruszką 60 g (**MLEKO**), Sałatka z selera i jabłka
z oliwą 80g (**SELER**), Pomidor 60g, Herbata z cytryną 250ml,
Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pyzdra
schabowa(schab wieprz. wędz, parzony) 40 g , Twarożek
(półtłusty) z pietruszką 60 g (**MLEKO**), Sałatka z
selera i jabłka z oliwą 80 g (**SELER**),
Pomidor 60 g , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa wiosenna z kalarepką 450 g
(**GLUTEN , MLEKO , SELER**), Spaghetti z
sosem bolońskim 350 g (**GLUTEN**),
Sałatka grecka 120 g (**MLEKO**), Kompot
wielooowocowy z cukrem 250 ml ,
Pomarańcza 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa wiosenna z kalarepką 450 g
(**GLUTEN , MLEKO , SELER**), Makaron
razowy z s.mięsno-pomidorowym
150g/150g 300 g (**GLUTEN**), Kompot
wielooowocowy bez cukru 250 ml , Sałatka
grecka 120 g (**MLEKO**), Pomarańcza 150 g