

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (**GLUTEN , MLEKO** ),  
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g  
(**GLUTEN** ), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO** ), Kielbasa  
krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (**GLUTEN ,**  
**SOJA, SELER** ), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Ser mozzarella  
50 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Chałka  
50 g (**GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY** ),

## 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**), Ogórek kiszony 60 g , Ser  
mozzarella 50 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 100 g ,  
Bukiet warzyw z wody z s.jogurtowym 100 g (**MLEKO ,**  
**SELER** ), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot  
wielowocowy z cukrem 250 ml , Gruszka 150 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** ), Bukiet warzyw z wody z  
s. jogurtowym 100 g (**MLEKO , SELER** ), Brokuły gotowane  
z wody 100 g , Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot  
wielowocowy bez cukru 250 ml , Grejpfrut 130 g