

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z zacierką 300 ml (**GLUTEN , JAJA, MLEKO**),
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (**GLUTEN , SOJA**),
Masło porcjowe 15g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z
koperkiem 60 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka
wp.parzona) 40g (**SOJA**), Pomidor na sałacie zielonej 90g ,
Miód porcjowy 25 g , Herbata z cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (**GLUTEN , SOJA**),
Masło porcjowe 15g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z
koperkiem 60 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp.
parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidor na sałacie zielonej 90g ,
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO , SELER**), Klops
mięсны pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN ,
JAJA**), Kalafior gotowany z masłem 100 g (**MLEKO**),
Buraczki na gorąco 100 g (**GLUTEN**), Ziemniaki z
koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml ,
Mandarynka 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (**MLEKO , SELER**),
Klops mięсны pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g
(**GLUTEN , JAJA**), Kalafior z wody 100 g ,
Buraczki na gorąco 100 g (**GLUTEN**), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot
wieloowocowy bez cukru 250 ml ,
Mandarynka 150 g