

Śniadanie

Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Herbata z cytryną 250 ml , Chleb baltonowski, chleb graham 130 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydź 80 g (JAJA, GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Ciasto 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECY),	Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 80 g (GLUTEN), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (SOJA, SELER), Sos jogurtowy 30 g (JAJA, MLEKO, GORCZYCA), Sałata lodowa 10 g , Papryka świeża 60 g

Obiad

Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA), Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Ćwikła z jabłkiem 120g Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml , Sernik 100 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO),	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER), Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi pomidorami 220 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZYCA), Ćwikła z jabłkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 120 g , Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml , Pomarańcza 150 g