

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z zacierką 300 ml (**GLUTEN**, **JAJA**, **MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (**GLUTEN**),
Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**),
Szyńka pieczona (szyńka wp. parzona) 40 g (**SOJA**),
Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Miód porcjowy 25 g,
Herbata z cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy 135 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**),
Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**),
Szyńka pieczona (szyńka wp. parzona) 40 g (**SOJA**),
Pomidor na sałacie zielonej 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO**, **SELER**), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN**, **JAJA**),
Buraczki na gorąco 160 g (**GLUTEN**), Kalafior gotowany z masłem 100 g (**MLEKO**),
Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (**MLEKO**, **SELER**), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN**, **JAJA**),
Kalafior gotowany z masłem 100 g (**MLEKO**), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (**MLEKO**),
Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml,
Arbuz 160 g