

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (**MLEKO**), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (**GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SEZAM**), Masło 15 g (**MLEKO**), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k. mięsa parzona) 50 g (**GLUTEN, SOJA, MLEKO**), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k. pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydz 100 g (**JAJA, GORCZYCA**), Herbata z cytryną 250ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy 110 g (**GLUTEN**), Masło 15 g (**MLEKO**), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k. mięsa parzona) 50 g (**GLUTEN, SOJA, MLEKO**), Ser mozzarella 50 g, Sałatka z k.pekiń, pomidor, ogórek kisz, marchew, kukurydz 100 g (**JAJA, GORCZYCA**), Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Celestynka 1 szt

Obiad

Dieta Podstawowa

Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (**GLUTEN, MLEKO, SELER**), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA**), Marchewka gotowana z groszkiem 100 g (**GLUTEN**), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Banan 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa selerowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (**GLUTEN, MLEKO, SELER**), Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (**GLUTEN, SELER, GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. 100 g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g