

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z zacierką 300 ml (**GLUTEN**, **JAJA**, **MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (**GLUTEN**),
Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**),
Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidor na sałacie
zielonej 90 g, Miód porcjowy 25 g,
Herbata z cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy 110 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**),
Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona)
40 g (**SOJA**), Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez
cukru 250 ml

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO**, **SELER**), Klops
mięśny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN**, **JAJA**),
Surówka z marchewki, selera i jabłka z olejem 100 g (**SELER**),
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 mięśny 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