

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z makaronem 300ml (**GLUTEN, JAJA, MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidorki koktajlowe 60g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml, Mandarynka 150 g

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**), Pomidorki koktajlowe 60g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO, SELER**), Kotlet mielony wieprzowy - smażony 100 g (**GLUTEN, JAJA**), Buraczki na gorąco 160 g (**GLUTEN**), Kalafior gotowany z masłem 120 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Ciasto 70 g (**GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY**),

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 120 g (**MLEKO**), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Jabłko 150 g