

Śniadanie

Dieta Podstawowa

Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Ser
biały(półtłusty) ze szczypiorkiem 60 g (**MLEKO**), Kielbasa
szynkowa wieprzowa (gruborozdr, wędz) 40 g (**GLUTEN ,**
SOJA), Pyzdra schabowa (schab wieprz. wędz, parzony)
50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata z cytryną 250 ml ,
Dżem porcjowy 1 szt , Mandarynka 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 110 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Ser
biały(półtłusty) ze szczypiorkiem 60 g (**MLEKO**), Kielbasa
szynkowa wieprzowa(gruborozdr, wędz) 40 g
(**GLUTEN , SOJA**), Pomidorki koktajlowe 60 g , Pyzdra
schabowa(schab wieprz. wędz, parzony)
50 g , Grejpfrut 130 g

Obiad

Dieta Podstawowa

Krupnik na jarzynach 450 g (**GLUTEN ,**
MLEKO , SELER), Bigos z mięsem
wieprzowym 300 g (**GLUTEN**), Ziemniaki z
koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy
z cukrem 250 ml , Banan 150 g , Ciasto 70h
(**GLUTEN , JAJA, MLEKO , ORZECHY**)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Krupnik na jarzynach 450 g (**GLUTEN , MLEKO , SELER**),
Roladki duszone z piersi z kurczaka z suszonymi
pomidorami 220 g (**GLUTEN , MLEKO , GORCZYCA**),
Ziemniaki z koperkiem 120 g , Surówka z k. włoskiej
marchwi 120g, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100 g
(**MLEKO**), Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml, Jabłko
150g, Chleb razowy 40 g (**GLUTEN**), Masło 5 g (**MLEKO**),
Szynka beskidzka (wieprzowa parzona) 30 g (**SOJA**)