

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 rzodkiewką 60 g (**MLEKO**),
Szynka pieczona (szynka wp. parzona)
40 g (**SOJA**), Pomidorki koktajlowe 60g
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 rzodkiewką 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**), Klops
mięśny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN ,
JAJA**), Buraczki na gorąco 160 g (**GLUTEN**), Kalafior
gotowany z masłem 120 g (**MLEKO**), 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 gotowany z
masłem 120 g (**MLEKO**), Sałata lodowa z
jogurtem naturalnym 100 g (**MLEKO**),
Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot
wieloowocowy bez cukru 250 ml