

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Chleb baltonowski, 7-ziaren, bułka alpejska 120 g (**GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Sos jogurtowy 30 g (**JAJA, MLEKO , GORCZYCA**), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (**SOJA, SELER**), Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 80 g (**JAJA, MLEKO , GORCZYCA**), Sałata lodowa 10 g, Herbata z cytryną 250 ml, Jogurt skyr 140 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Chleb razowy 80 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Szynka got. extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (**SOJA, SELER**), Sos jogurtowy 30 g (**JAJA, MLEKO , GORCZYCA**), Sałata lodowa 10 g, Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 100 g (**JAJA, MLEKO , GORCZYCA**),

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA**), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ćwikła z jabłkiem 120 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa jarzynowa diet. 450 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Filet z łososia pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA**), Ćwikła z jabłkiem 120 g, Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g, Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Jogurt skyr naturalny 140 g