

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb
pszenny 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**),
Kielbasa krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g
(**GLUTEN , SOJA, SELER**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**),
Roszponka 10 g , Ser mozzarella 50 g , Sałatka
wiosenna 100 g (**JAJA, MLEKO , GORCZYCA**), Herbata z
cytryną 250 ml , Pomidor z kielkami 60 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Kielbasa
krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (**GLUTEN ,**
SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Sałatka
wiosenna 100 g (**JAJA, MLEKO ,**
GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g ,
Roszponka 10 g , Pomidor z kielkami 60 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa serowa z makaronem 450 ml
(**GLUTEN , MLEKO , SELER**), Stek z
filetem z kurczaka pieczony 110 g
(**GLUTEN , JAJA, GORCZYCA**), Ćwikła z
jabłkiem 120 g , Ziemniaki z koperkiem
250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem
250 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa serowa z makaronem 450 ml (**GLUTEN , MLEKO ,**
SELER), Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g
(**GLUTEN , JAJA, GORCZYCA**), Ćwikła z jabłkiem 120 g ,
Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez
cukru 250 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g ,
Grejfrut 130 g