

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