

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (**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 10g, 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 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 wielowocowy z cukrem 250 ml , Kiwi 100g

## 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 wielowocowy bez cukru 250 ml , Kiwi 100 g