

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z makaronem 300ml (**GLUTEN, JAJA, MLEKO**)
 Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszeniczny 100 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**),
 Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**),
 Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidorki koktajlowe 60 g, 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 koperkiem 60 g (**MLEKO**),
 Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidorki koktajlowe 60g
 Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO, SELER**), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN, JAJA**), Buraczki na gorąco 160 g (**GLUTEN**), Kalafior gotowany z masłem 120g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 250g
 Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Mandarynka 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (**MLEKO, SELER**), Klops mięsny 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 wielowocowy bez cukru 250 ml,
 Mandarynka 150 g