

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z zacierką 300 ml (**GLUTEN**, **JAJA**, **MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (**GLUTEN**), Masło 15 g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidor na sałacie zielonej 90g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy 110 g (**GLUTEN**), Masło 15 g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidor na sałacie zielonej 90g, 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**), Mizeria z ogórka 100 g (**MLEKO**), Buraczki na gorąco 100 g (**GLUTEN**), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Arbuz 160 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 z wody 100 g, Buraczki na gorąco 100 g (**GLUTEN**), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Arbuz 160 g