

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 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), 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

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 80 g (**GLUTEN**), Masło 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Szynka got.extra (wieprz. parzona z k. mięsa) 40 g (**SOJA, SELER**), 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 morszczuka pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA**), Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ćwikła z jabłkiem 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa jarzynowa diet. 450 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Filet z morszczuka pieczony na maśle 120 g (**GLUTEN , RYBY, MLEKO , GORCZYCA**), Ćwikła z jabłkiem 100 g , Surówka z k. włoskiej i marchwi 100 g , Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml Gruszka 150 g