

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 90 g
(**GLUTEN**), Masło 15 g (**MLEKO**), Kielbasa krakowska
(wieprz. gruborozdr parzona 40 g (**GLUTEN, SOJA, SELER**),
Jajko gotowane 50g (**JAJA**), Ser mozzarella 50g, Ogórek
kiszony 60 g , Herbata z cytryną 250 ml , Chałka 50g
(**GLUTEN JAJA, MLEKO , ORZECHY**),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g
(**GLUTEN**), Masło 15 g (**MLEKO**), Kielbasa krakowska
(wieprz. gruborozdr parzona 40 g
(**GLUTEN , SOJA, SELER**), Jajko
gotowane 50 g (**JAJA**), Ogórek kiszony
60 g , Ser mozzarella 50 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa serowa z makaronem 450 ml (**GLUTEN , MLEKO , SELER**),
Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g
(**GLUTEN , JAJA, GORCZYCA**), Ćwikła z jabłkiem 100 g ,
Sałata zielona ze śmietaną 100 g (**MLEKO**), Ziemniaki z
koperkiem 250 g , Kompot wielowocowy z cukrem
250 ml , Gruszka 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa serowa z makaronem 450 ml (**GLUTEN , MLEKO , SELER**),
Stek z filetem z kurczaka pieczony 110 g
(**GLUTEN , JAJA, GORCZYCA**), Sałata zielona z jogurtem
naturalnym 120g (**MLEKO**), Brokuły gotowany z wody 100g
, Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot
wielowocowy bez cukru 250 ml , Grejpfrut 130 g