

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Kielbasa
krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (**GLUTEN ,**
SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Sałatka
wiosenna ze śmietaną 100 g (**JAJA, MLEKO , GORCZYCA**),
Pomidor 60 g, Drożdżówka 1 szt (**GLUTEN , JAJA**),
Herbata z cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata z cytryną bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Kielbasa
krakowska (wieprz. gruborozdr, parzona 40 g (**GLUTEN ,**
SOJA, SELER), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Sałatka
wiosenna diet 100 g (**JAJA, MLEKO**),
Pomidor 60 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 ,
Surówka z selera marchwi i jabłek 100 g (**MLEKO , SELER**),
Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot
wielooowocowy z cukrem 250 ml ,
Arbuz 160 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**), Ćwikła z jabłkiem 100 g ,
Surówka z selera, marchwi i jabłek 100 g (**MLEKO ,**
SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g ,
Kompot wielooowocowy bez cukru 250 ml , Arbuz 160 g