

Śniadanie

Dieta Podstawowa

Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (**MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (**JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM**), Ser żółty Gouda 40 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pasta z ciecierzycy 60 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata z cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (**GLUTEN, SOJA**), Masło porcjowe 15g (**MLEKO**), Szynka got. z kurczaka (drob. parzona) 40 g (**JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA, SEZAM**), Ser żółty Gouda 40 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Ogórek kiszony 60 g, Pasta z ciecierzycy 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

Obiad

Dieta Podstawowa

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN, MLEKO, SELER**), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (**GLUTEN, SELER**), Surówka z k. pekińskiej z majonezem 120 g (**JAJA, MLEKO, GORCZYCA**), Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż na sypko 200 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Jabłko 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN, MLEKO, SELER**), Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (**GLUTEN, SELER**), Surówka z k. pekińskiej i marchwi 120 g, Sałata zielona z olejem 80 g, Ryż brązowy na sypko 150 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Sok pomidorowy 330 ml 1 szt