

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g
(**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Kielbasa
krakowska (wieprz. gruborozdr parzona 40 g (**GLUTEN , SOJA,**
SELER), Jajko gotowane 50g (**JAJA**), Sałatka mix 10g
Ser mozzarella 50 g , Sałatka z k. pekiń pomidor ogórek
kisz, marchew kukurydź 130 g (**JAJA, GORCZYCA**), Herbata z
cytryną 250 ml , Pomidorki koktajlowe 60 g

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 z
k. pekiń pomidor ogórek kisz, marchew kukurydź 130 g
(**JAJA, GORCZYCA**), Ser mozzarella 50 g ,
Sałatka mix 10 g , Pomidorki koktajlowe 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 120 g , Ziemniaki z koperkiem
250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem
200 ml , Banan 150 g , Brokuły gotowany z wody 100 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 120 g , Ziemniaki z koperkiem
120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru
200 ml , Brokuły gotowany z wody 100 g ,
Grejpfrut 130 g