

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z zacierką 300 ml (**GLUTEN**, **JAJA**, **MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 130 g (**GLUTEN**),
Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**),
Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (**SOJA**),
Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z cytryną 250ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy 110 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**),
Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**), Szynka pieczona (szynka wp.parzona) 40 g (**SOJA**),
Pomidor na sałacie zielonej 90 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

Obiad

Dieta Podstawowa



Żurek z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (**GLUTEN**, **RYBY**, **SELER**, **GORCZYCA**),
Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (**SELER**),
Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa minestrone diet. 450 ml (**GLUTEN**, **SELER**), Klops mięsny pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN**, **JAJA**),
Mizeria z ogórka 100 g (**MLEKO**), Buraczki na gorąco 100 g (**GLUTEN**), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g,
Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Arbuz 160 g