

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN**), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15g (**MLEKO**), Serek twarogowy śmietankowy 16g 2 szt (**MLEKO**), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (**MLEKO**), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (**RYBY, SOJA, MLEKO**), Papryka świeża z natką 60 g, Drożdżówka 1 szt (**GLUTEN, JAJA**),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (**GLUTEN**), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (**GLUTEN, SOJA**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Serek twarogowy śmietankowy 16g 2 szt (**MLEKO**), Pasta z twarogu (półtł) z tuńczykiem 70 g (**RYBY, SOJA, MLEKO**), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (**MLEKO**), Kefir 1 szt

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO, SELER**), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (**GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszanej 120 g, Brokuły gotowane z masłem 100 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Śliwki 100 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO, SELER**), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (**GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszanej 120 g, Brokuły gotowane z masłem 100 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Pomarańcza 1 szt, Grejfrut 130 g