

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN**), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40g (**SOJA**), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (**JAJA, GORCZYCA**), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (**JAJA**), Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (**GLUTEN**), Chleb graham, bułka z ziarnami 100 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40g (**SOJA**), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (**JAJA, GORCZYCA**), Sałata lodowa z pomidorem i natką 80 g (**JAJA**), Ser mozzarella 50 g, Celestynka 1 szt

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN, MLEKO, SELER**), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (**GLUTEN**), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (**SELER**), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (**MLEKO**), Kasza bulgur na sypko 200 g (**MLEKO**), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Kiwi 100 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN, MLEKO, SELER**), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (**GLUTEN**), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (**SELER**), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (**MLEKO**), Kasza bulgur na sypko 200 g (**MLEKO**), Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Kiwi 100 g