

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN**), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (**MLEKO**), Pasta z twarogu (półt.) z tuńczykiem 70 g (**RYBY, SOJA, MLEKO**), Papryka świeża z natką 60 g, Drożdżówka 1 szt (**GLUTEN, JAJA**), Sok owocowy 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**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Pasta z twarogu (półt.) z tuńczykiem 70 g (**RYBY, SOJA, MLEKO**), Papryka świeża z natką 60 g, Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g (**MLEKO**), Kefir 1szt

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN, MLEKO, SELER**), Kopytka ziemniaczane z masłem 250 g (**JAJA, MLEKO**), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (**MLEKO**), Bukiet warzyw z wody 120 g (**SELER**), Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN, MLEKO, SELER**), Kopytka ziemniaczane z masłem 250 g (**JAJA, MLEKO**), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (**MLEKO**), Bukiet warzyw z wody 120 g (**SELER**), Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml, Grejfrut 130 g