

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN**), Chleb baltonowski, chleb graham, bułka kajzerka 120g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), 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**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), 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 1szt

# Obiad

## Dieta Podstawowa



Żurek z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN, MLEKO**), Filet z dorsza panierowany smażony 100 g (**GLUTEN, JAJA, RYBY, GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszanej 120g, Bukiet warzyw z wody 120g (**SELER**), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml, Nektarynka 1 szt

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Żurek z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN, MLEKO**), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (**GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszanej 120 g, Bukiet warzyw z wody 120g (**SELER**), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 200 ml, Grejpfrut 130 g