

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (**MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb graham, chleb pszenny 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pasta z twarogu (półtł) z makrelą w s.pomid. 70 g (**GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g, Herbata z cukrem 250 ml, Sos jogurtowy 30 g (**JAJA, MLEKO, GORCZYCA**), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata bez cukru 250 ml, Chleb Razowy graham 100 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pasta z twarogu (półtł) z makrelą w s.pomid. 70g (**GLUTEN, RYBY, MLEKO, GORCZYCA**), Jajko gotowane 1 szt (**JAJA**), Ogórek świeży 60g, Sos jogurtowy 30 g (**JAJA, MLEKO, GORCZYCA**), Ser mozzarella 50 g, Rukola 10 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa rumfordzka 450 ml (**SELER**), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (**RYBY, SELER, GORCZYCA**), Ziemniaki z koperkiem 250 g, Surówka z kapusty kiszzonej diet. 120 g, Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml, Gruszka 1szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa ryżowa 450 ml (**SELER**), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (**RYBY, SELER, GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszzonej 120 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml