

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pasta z twarogu (półtł) z makrelą w s.pomid. 70g (**GLUTEN**, **RYBY**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Ogórek kiszony 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 100g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 70g (**GLUTEN**, **RYBY**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Ogórek kiszony 60 g, 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 młode z koperkiem 250 g, Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. z oliwą 120 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml, Pomarańcza 150 g

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 kiszonej i marchwi z oliwą 120 g, Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Pomarańcza 150 g