

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120g (**GLUTEN**)
Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**),
Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g
(**MLEKO**), Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (**RYBY, SOJA, MLEKO**),
Papryka świeża z natką 60 g , Drożdżówka z serem 1 szt (**GLUTEN , JAJA, MLEKO**),

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (**GLUTEN , MLEKO**),
Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (**GLUTEN , SOJA**), Masło porcjowe 15g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50g (**JAJA**),
Twarożek (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 375 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Żurek z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (**GLUTEN , JAJA, RYBY, GORCZYCA**),
Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi z oliwą 120 g , Bukiet warzyw z wody 120 g (**SELER**), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Banan 150 g

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 kiszzonej i marchwi z oliwą 120 g , Bukiet warzyw z wody 120 g (**SELER**), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejpfrut 130 g