

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

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

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa kalafiorowa z ryżem 450 ml (**MLEKO , SELER**), Pierogi leniwe z masłem 250 g (**GLUTEN , JAJA, MLEKO**), Surówka z marchwi i jabłka 120 g (**MLEKO**), Bukiet warzyw z wody 120 g (**SELER**), Kompot wielowocowy z cukrem 200 ml ,
Drożdżówka 1 szt (**GLUTEN , JAJA**),
Gruszka 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa kalafiorowa z ryżem 450 ml (**MLEKO**
SELER), Pierogi leniwe z masłem 250 g
(**GLUTEN , JAJA, MLEKO**), Surówka z
marchwi i jabłka 120 g (**MLEKO**), Bukiet
warzyw z wody 120 g (**SELER**), Kompot
wielowocowy bez cukru 200 ml , Grejpfrut 130 g