

# Śniadanie

## Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Chleb baltonowski, 7-ziaren , bułka alpejska 120 g (**GLUTEN , JAJA, ORZECHY , SEZAM**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (**SOJA**), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (**JAJA, GORCZYCA**), Papryka świeża z natką 60 g , Ser mozzarella 50 g , Celestynka 1 szt

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Chleb razowy 110 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Polędwica sopocka (wp. wędzona parzona) 40 g (**SOJA**), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (**JAJA, GORCZYCA**), Papryka świeża 60 g , Ser mozzarella 50 g , Celestynka 1 szt

# Obiad

## Dieta Podstawowa



Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN , MLEKO , SELER**), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (**GLUTEN**), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (**SELER**), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (**MLEKO**), Kasza bulgur na sypko 200 g (**MLEKO**), Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN , MLEKO , SELER**), Bitki duszone ze schabu wieprzowego 100g/150ml 250 g (**GLUTEN**), Surówka z warzyw mieszanych 120 g (**SELER**), Sałata zielona z jogurtem naturalnym 80 g (**MLEKO**), Kasza bulgur na sypko 200 g (**MLEKO**), Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml , Kiwi 100 g