

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 100g (**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 60 g (**RYBY, SOJA, MLEKO**), Papryka świeża z natką 60 g Kefir 375 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 375 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Żurek z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Filet z dorsza panierowany smażony 100 g (**GLUTEN , JAJA, RYBY, GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi z oliwą 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (**SELER**), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g, Kompot wielowocowy z cukrem 250 ml

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 kiszonej i marchwi z oliwą 100 g, Bukiet warzyw z wody 100 g (**SELER**), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g, Kompot wielowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g