

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN**), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120 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 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**), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (**GLUTEN, SOJA**), 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 200 ml, Kiwi 100 g

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 200 ml, Kiwi 100 g