

Śniadanie

Dieta Podstawowa



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

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**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Pasta z twarogu (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 kiszzonej i marchwi 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 120 g, Bukiet warzyw z wody 120 g (**SELER**), Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Grejpfrut 130 g