

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 110g (**GLUTEN**)
Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (**JAJA, GORCZYCA**), Ser żółty Gouda 40 g (**MLEKO**),
Papryka świeża z natką 60 g, Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Herbata z cytryną 250ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Chleb razowy 100 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (**JAJA, GORCZYCA**), Ser żółty Gouda 40 g (**MLEKO**), Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 70 g, Papryka świeża z natką 60 g, Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (**GLUTEN , MLEKO , SELER**), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120 g (**GLUTEN , RYBY, SELER, GORCZYCA**) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. z oliwą 120 g, Brokuły gotowany z wody 100g, Ziemniaki z koperkiem 250g, Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml, Śliwki 100 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (**GLUTEN , MLEKO, SELER**), Filet z dorsza z jarzynami pieczony 120g (**GLUTEN, RYBY, SELER, GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi diet. z oliwą 120 g, Brokuły gotowany z wody 100 g, Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml, Śliwki 100 g