

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Kawa Inka na mleku 250 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy, bułka kajzerka 120g (**GLUTEN**)
Masło 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Salata lodowa z pomidorem i serem feta 80 g
(**MLEKO**), Twarożek (półt) z tuńczykiem 60 g (**RYBY, SOJA, MLEKO**), Papryka świeża z natką 60 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 15 g (**MLEKO**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Twarożek (półt) z tuńczykiem 70 g (**RYBY, SOJA, MLEKO**), Papryka świeża z natką 60 g , Kefir 375 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Żurek z ziemniakami 450 ml (**GLUTEN , MLEKO**), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (**GLUTEN , JAJA, RYBY, GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g , Bukiet warzyw z wody 100 g (**SELER**), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt

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 100 g , Bukiet warzyw z wody 100 g (**SELER**), Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejfrut 130 g