

Śniadanie

Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Kawa Inka na mleku 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb baltonowski, chleb razowy, 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), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k. mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g	Kawa Inka na mleku b/c 250 ml (GLUTEN , MLEKO), Chleb razowy, bułka z ziarnami 100 g (GLUTEN , SOJA), Masło porcjowe 15 g (MLEKO), Jajko gotowane 50 g (JAJA), Szynka kons.(blokowa wieprz. z k. mięsa parzona) 50 g (GLUTEN , SOJA, MLEKO), Papryka świeża z natką 60 g Kefir 375 g

Obiad

Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Żurek z ziemniakami 450 ml (GLUTEN , MLEKO), Fiet z dorsza panierowany smażony 100 g (GLUTEN , JAJA, RYBY, GORCZYCA), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100 g , Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Sok owocowo-warzywny 330 ml 1 szt	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 100 g , Bukiet warzyw z wody 100 g (SELER), Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Grejpfrut 130 g