

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (**GLUTEN**, **MLEKO**), Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15g (**MLEKO**)
 Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s. pomid. 70 g (**GLUTEN**, **RYBY**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60g, Ser mozzarella 50g, Herbata z cukrem 250 ml ,

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100g (**GLUTEN**),
 Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s. pomid. 70 g (**GLUTEN**, **RYBY**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Jajko gotowane 50 g (**JAJA**), Ogórek świeży z zieloną cebulką 60 g , Ser mozzarella 50 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa rumfordzka 450 ml (**SELER**), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (**RYBY**, **SELER**, **GORCZYCA**), Ziemniaki młode z koperkiem 250 g , Surówka z kapusty kiszonej i marchwi diet. 120 g , Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml , Pomarańcza 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa ryżowa 450 ml (**SELER**), Dorsz pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g 220 g (**RYBY**, **SELER**, **GORCZYCA**), Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g , Ziemniaki młode z koperkiem 120 g , Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml , Pomarańcza 150 g