

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Herbata bez cukru 250 ml , Chleb razowy 100 g (**GLUTEN**),
Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**), Pasta z
Twarogu (półtł) z makrelą w s. pomid. 70g (**GLUTEN**,
RYBY, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Jajko gotowane 50 g
(**JAJA**), Pomidorki koktajlowe 60 g ,
Sos jogurtowy 30 g (**JAJA**, **MLEKO**,
GORCZYCA), Ser mozzarella 50 g , Rukola 10 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 120 g ,
Ziemniaki z koperkiem 120 g , Kompot
wielooowocowy bez cukru 200 ml ,
Mandarynka 150 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (**MLEKO**), Chleb
baltonowski, chleb razowy, chleb pszenny 120 g (**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**), Pomidorki
koktajlowe 60g, Herbata z cukrem 250ml , Sos jogurtowy 30 g
(**JAJA**, **MLEKO**, **GORCZYCA**), Ser mozzarella 50 g ,
Rukola 10 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa rumfordzka 450 ml (**SELER**), Dorsz
pieczony w sosie greckim 100g/120g b/g
220 g (**RYBY**, **SELER**, **GORCZYCA**),
Ziemniaki z koperkiem 250 g , Surówka z
kapusty kiszonej diet. 120 g , Kompot
wielooowocowy z cukrem 200 ml ,
Mandarynka 150 g