

Poniedziałek

Śniadanie:

- Zacierka na mleku 200ml/laktoza, gluten/
- Chleb pytlowy jasny 35 g z masłem 6 g/
gluten,laktoza/
- Ser żółty salami N10-15g/laktoza/

Zdrowa przekąska:

- Gruszka 80-100g

Obiad:

- Zupa marchewkowa 250ml/seler,
warzywa selero-podobne,laktoza/
- Makaron razowy z twarogiem
i polewą jogurtowo-
śmietanową i musem owocowym
60g-100g/gluten, laktoza/
- Kompot z czerwonej porzeczki/ woda 150ml

Podwieczorek:

- Muffiny jogurtowe z owocami 100g/
gluten,jajo,laktoza/
- Pokrzywa/woda 150ml

Wtorek

Śniadanie:

- Bawarka 150ml /laktoza/
- Pampuchy 30-60g/gluten, laktoza/

Zdrowa przekąska:

- Jabłko 100g

Obiad:

- Zupa ogórkowa 250 ml/ seler i warzywa seler podobne, laktoza/
- Kotlet pożarski z groszkiem 60g/ laktoza,jajo,gluten/
- Pęczak 80-100g/ gluten/
- Sałata masłowa z jogurtem greckim 100-120g
- Kompot malinowo-jabłkowy /woda 150ml

Podwieczorek:

- Chleb słonecznikowy 35 g z masłem 6g /laktoza, gluten/
- Pasta - morszczuk a'la ryba po grecku 50g/seler/
- Rumianek/ woda 150ml

Środa

Śniadanie:

- Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 200ml
/laktoza/
- Bułka z ziarnami 35 g z masłem 6g/
laktoza,gluten/
- Polędwica wędzona 15-20g
- Papryka/ sałata masłowa/ogórek zielony

Zdrowa przekąska:

- Jogurt naturalny z nasionami chia
i drobinkami ananasa 100g

Obiad:

- Rosół z zacierką 250ml /seler i warzywa
selero-pochodne/
- Serniczki z musem malinowym 100-120 g
/laktoza, gluten/
- Lemoniada 150ml/pomarańcza,
cytryna,miód/

Podwieczorek:

- Kisiel z jabłkiem 100g
- Bułka pszenna

Czwartek

TALERZ ROZMAITOŚCI

Śniadanie:

- Herbata z miętą 150-200ml /laktoza/
- Pieczywo żytnie, bagietka 35g z masłem 6 g/
laktoza, gluten/
- Jajo gotowane/rolada drobiowa/kabanosy
wieprzowe/rolada ustrzycka 100g/laktoza,jajo
- Pomidor /rzodkiewka/szczypiorek/kiełki słonecznika

Zdrowa przekąska:

- Banan 80-100g

Obiad:

- Zupa kalafiorowa z warzywami 250ml /seler,
warzywa selero-pochodne, laktoza, gluten/
- Pieczeń rzymska z udźca indyka 120-150g
- Ziemniaki 60-80g
- Surówka wiosenna z młodej kapusty,marchewki,
kukurydza oraz jabłka i koperku 100-120g
- Kompot z rabarbaru 150ml

Podwieczorek:

- Pizza z sosem pomidorowym
i mozarella 35-50 g /gluten,laktoza/
- Czarna herbata 150ml

Piątek

Śniadanie:

- Płatki kukurydziane na mleku 200ml/laktoza/
- Bagietka 35g z masłem6g/laktoza, gluten/
- Klinek półtłusty 20g/laktoza/
- Powidła truskawkowe 5g

Zdrowa przekąska:

- Smoothie z mieszanych owoców 150ml/
jabłko, gruszka, szpinak, jarmuż,
natka pietruszki/

Obiad:

- Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami
i koperkiem 250ml/seler, warzywa
selero-pochodne/
- Miruna w panierce z pieca 60g/gluten/
- Puree ziemniaczane z koperkiem100g
- Oprószona marchew z groszkiem 100g
- Kompot z czarnej porzeczki 150ml

Podwieczorek:

- Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 60-80g
- Herbata owocowa / woda 150ml