

# DIETA Z WYKLUCZENIAMI

	PONIEDZIAŁEK	900kcal
Śniadanie	Zacierka z napojem owsianym 200ml	Napój owsiany, mąka pszenna, jajo, woda, sól /gluten, jajo/
	Bułka z żytem 35g masło ekstra 6g. Schab wędzony 20g	Mąka żytnia, woda, mąka pszenna /gluten/, sól, drożdże, płatki ziemniaczane, masło /laktoza/ (mleko, kultury bakterii). Schab wieprzowy, woda, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek, białko sojowe /soja/
	Salata masłowa, rzodkiewka, papryka, ogórek 20g. Zielony koktail witaminowy 180ml	Salata masłowa, rzodkiewka, papryka, ogórek. Szpinak, awokado, ogórek zielony, ekologiczny sok jabłkowy.
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i dużą ilością warzyw 250ml	Woda, seler, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, natka, masło, kalafior /laktoza, gluten, seler i warzywa selero-pochodne/
	Makaron razowy 60g z sosem mięsno-pomidorowym 55g	Makaron razowy (mąka żytnia, mąka pszenna, woda, sól, jajo). Wołowina, zioła prowansalskie, sól, marchew, cebula, pomidor pellati, passata pomidorowa, cukier / gluten, jajo/
	Kompot z mieszanych owoców 150ml	Woda, mieszanka kompotowa bez pestek, cukier.
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe 80-100g. Mleko 2% 200ml	Mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja, marchew, cukier, proszek do pieczenia. Mleko 2% /gluten, laktoza, jaja/

# DIETA Z WYKLUCZENIAMI

	WTOREK	980kcal
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z kaszą kuskus 200ml	Woda, mleko 2%, kasza kuskus , sól /laktoza, gluten/
	Chleb Pan Bochenek z pełnego przemiału 35g. Masło ekstra 6g	Mąka żytnia /gluten/, woda, ziarno słonecznika, siemie lniane, płatki owsiane, mąka pszenna, kwas askorbinowy /sezam/
	Pasta jajeczna z awokado 20g	Jaja przepiórcze, awokado, sól, pieprz.
	Rukola, pomidor, szczypior, ogórek kiszony 20-30g. Banan	Rukola, pomidor, szczypior, ogórek kiszony. Banan
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z pomidorów pellati z makaronem 250ml	Woda, marchew, pietruszka, seler, por, pomidor. Lane kluski (mąka pszenna, jajo, sól, woda) / gluten, jajo/
	Pulpety drobiowe na wiosenną nutę 60g	Filet z kurczaka, marchew, papryka słodka, czosnek granulowany, sól, pieprz naturalny, koper, bułka /gluten/
	Purre z ziemniaków z natką pietruszki 100g	Ziemniaki, natka pietruszki
	Salata masłowa z jogurtem wegańskim 100g	Salata masłowa, jogurt kokosowy, sól, sok z cytryny, pieprz, cukier.
	Kompot ze śliwek 150ml	Woda, śliwki, cukier
<b>Podwieczorek</b>	Bułka graham 35g	Mąka razowa graham, mąka pszenna, drożdże, woda.
	Budyń z napojem owsianym z kawałkami brzoskwini 200ml	Napój owsiany, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, brzoskwinia.



# DIETA Z WYKLUCZENIAMI

	<b>ŚRODA</b>	940 kcal
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem 200ml	Napój owsiany, ryż
	Chleb słonecznikowy, Bułka ze szpinakiem 35g. Masło klarowane 6g. Kiełbasa z filetem indyka, szynka wędzona, tofu 20-40g.	Mąka pszenna /gluten/, sól, szpinak, drożdże, woda, olej, cukier. Masło klarowane. Mięso wieprzowe, filet z indyka, sól, pieprz/gorczyca/. Tofu/soja/
	Salata lodowa, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor 20g. Gruszka/Jabłko	Salata lodowa, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor. Jabłko, gruszka
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 250ml	Ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, por, /seler/
	Kopytka w trzech kolorach/ białe, zielone, czerwone/ 140g Ekologiczna kapusta kiszona z jabłkiem i marchewką 100g	Ziemniaki, mąka z tapioki, mąka ziemniaczana, jaja przepiórce, gotowany burak, szpinak/gluten/. Ekologiczna kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej z pestek winogron
	Ekologiczny sok jabłkowy 150ml	Ekologiczny sok jabłkowy, woda
<b>Podwieczorek</b>	Kokosowa pychota na bazie malin, nasion chia i miodu w/w 150ml	Napój kokosowy, maliny, nasiona chia, miód naturalny
	Chlebek bananowy 35g.	Mąka z tapioki, owsiana, ryżowa, banan, jajo przepiórce, proszek do pieczenia, olej, sok z cytryny, napój owsiany



## DIETA Z WYKLUCZENIAMI

	<b>CZWARTEK</b>	<b>900kcal</b>
<b>Śniadanie</b>	Biała komosa ryżowa na napoju owsianym z brzoskwinią 200ml	Napój owsiany, biała komosa ryżowa, brzoskwinia w syropie.
	Bułka graham 35g. Masło klarowane 6 g, Paszтет 20g	Mąka pszenna/gluten/, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól. Masło klarowane. Mięso wołowe, mięso z indyka, czosnek, pieprz, sól.
	Sałata roszponka, ogórek małosolny, pomidor, papryka 20g. Nektarynka 100g	Roszponka, ogórek kiszony, pomidor, papryka. Nektarynka
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa(zabielana) na bulionie warzywnym z ziemniakami 250ml	Bulion warzywny z marchew, pietruszka, por, seler, ziemniak i. Przecier ogórkowy, śmietana 18%/mleko/
	Roladki z nogi kurczaka z bakaliami 80g, Ryż brązowy 80g	Noga z kurczaka bez kości, sól, papryka słodka, pieprz naturalny, czosnek. Żurawina, morele suszone. Ryż brązowy
	Kompot z czarnej porzeczki 150ml	Woda, czarna porzeczka, cukier
<b>Podwieczorek</b>	Gofry szpinakowe z dżemem 80-100g	Mąka pszenna/gluten/, mąka orkiszowa, jaja przepiórcze, napój owsiany, proszek do pieczenia, sól, cukier, olej, szpinak.
	Napój owsiany 200ml	Napój owsiany

# DIETA Z WYKLUCZENIAMI

	<b>PIĄTEK</b>	920kcal
<b>Śniadanie</b>	Gęsta kasza manna na napoju owsianym 200ml	Kasza manna, napój owsiany/gluten/
	Chleb Pan Bochenek wieloziarnisty 35g. Masło klarowane 6g Rolada drobiowa ze szpinakiem 20g	Mąka pszenna/gluten/, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, kwas asparginowy. Kurczak trybowa-ny, szpinak, sól, pieprz, czosnek, papryka
	Mix sałat, papryka kolorowa, pomidor, ogórek zielony 20g	Sałata lodowa, roszponka, rukola, szpinak, papryka kolorowa, pomidor, ogórek zielony
<b>Zdrowa przekąska</b>	Jogurt vege kokosowy, banan, otręby 150ml	Jogurt vege kokosowy, banan, otręby /gluten/
<b>Obiad</b>	Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami i koperkiem 250ml	Woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, młoda kapusta, pomidor pellati, koperek /seler warzywa selero-pochodne/
	Pulpety rybne w sosie pomidorowo-warzywnym 100g . Kasza bulgur 60-80g. Surówka z marchewką, porem i jabłkiem 100g	Pulpety z miruny (miruna, cebula, bułka, jaja przepiórcze, sól, pieprz /gluten, ryba/ . Sos -marchewka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy/ Marchew, jabłko, por, sól, cukier, oliwa z pestek winogron.
	Kompot wieloowocowy 150ml	Woda, mieszanka kompotowa, cukier
<b>Podwieczorek</b>	Tosty pełnoziarniste z szynką i serem kozi. Papryka. Herbata 150ml	Pieczywo pełnoziarniste, ser kozi, szynka wędzona/gluten/ Papryka. Czarna herbata.