

# DIETA Z WYKLUCZENIAMI

|                     |                                                                                          |                                                                                                                                                                 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <b>PONIEDZIAŁEK</b>                                                                      | 930kcal                                                                                                                                                         |
| <b>Śniadanie</b>    | Napój owsiany,kasza jaglana                                                              | Napój owsiany,kasza jaglana                                                                                                                                     |
|                     | Bułka z żytem 35g<br>Parówka z fileta indyka 50g<br>Herbata owocowa 150ml                | Mąka żytnia, woda, mąka pszenna /gluten/słód żytni, sól, drożdże, płatki ziemniaczane. Parówka z fileta indyka -sól, pieprz naturalny, papryka. Herbata owocowa |
|                     | Salata masłowa, pomidor, rzodkiewka, ogórek zielony 20g. Koktail bananowo-kefirowy 200ml | Salata masłowa, pomidor, rzodkiewka, ogórek zielony. Napój owsiany, banan, miód naturalny.                                                                      |
| <b>Obiad</b>        | Rosół wołowo-drobiowy z makaronem nitki 250ml                                            | Woda,marchew, pietruszka, por, seler, natka, cebula, szponder wołowy, skrzydła z indyka. Makaron nitki[mąka z pszenicy durum/gluten/ lub ryż biały.             |
|                     | Naleśniki Oreo z dżemem 100g                                                             | Mąka pszenna /gluten/ jaja przepiórcze napój owsiany, cukier waniliowy, kakao. Dżem (truskawki, cukier)                                                         |
|                     | Kompot z czarnej porzeczki 150ml                                                         | Woda,czarna porzeczka, cukier                                                                                                                                   |
| <b>Podwieczorek</b> | Chleb Pan Bochenek 35g.<br>Serek kozi almette 6g.<br>Papryka 20g. Herbata z miętą 150ml  | Mąka z pełnego przemiału, woda, zakwas, otręby. Serek kozi almette. Papryka . Herbata z miętą                                                                   |



# DIETA Z WYKLUCZENIAMI

|                     |                                                                                   |                                                                                            |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <b>WTOREK</b>                                                                     | 940kcal                                                                                    |
| <b>Śniadanie</b>    | Bawarka 200ml                                                                     | Herbata, napój owsiany.                                                                    |
|                     | Chleb żytni razowy 35g<br>Masło klarowane 6g                                      | Mąka żytnia, woda, mąka pszenna/gluten/ sól, drożdże, płatki ziemniaczane. Masło klarowane |
|                     | Schab pieczony 20g                                                                | Schab wieprzowy, olej, sól, pieprz ziołowy, papryka                                        |
|                     | Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek kiszony                                   | Salata lodowa, papryka, pomidor, ogórek kiszony                                            |
|                     | Jabłko 100g                                                                       | Jabłko                                                                                     |
| <b>Obiad</b>        | Zupa koperkowa z kalarepą, kaszą pęczak i ziemniakami 250ml                       | Woda, ziemniaki, pietruszka, marchew, kalarepa, seler, por, koperek. Kasza pęczak/gluten/  |
|                     | Polędwiczki wieprzowe 60-70 g                                                     | Polędwiczka wieprzowa, mąka pszenna, sól, pieprz, papryka słodka, czosnek/gluten/          |
|                     | Komosa ryżowa tricolor royal 80g. Ogórek zielony ze szczypiorkiem i jogurtem vege | Komosa ryżowa tricolor. Ogórek zielony, szczypiorek. Jogurt kokosowy vege.                 |
|                     | Woda z cytryną i miodem 150 ml                                                    | Woda, cytryna, miód naturalny/cytryna/                                                     |
| <b>Podwieczorek</b> | Galaretka owocowa z musem truskawkowym i amarantusem expandowanym/ w słoiku/      | Galaretka, żelatyna, woda, truskawki, amarantus expandowany                                |
|                     | Zawijasy z ciasta pinsa z siemieniem lnianym 35g                                  | Mąka pszenna, mąka sojowa i ryżowa, olej, woda, siemie lniane.                             |



# DIETA Z WYKLUCZENIAMI

|                     |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <b>ŚRODA</b>                                                                                                                                                                              | 960kcl                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Śniadanie</b>    | Owsianka na napoju owsianym z pięciu rodzajów płatków z żurawiną 150ml                                                                                                                    | Napój owsiany, płatki z żyta, owsa, gryczane, jęczmienne, pszenne po 20%/gluten/ żurawina                                                                                                                                                    |
|                     | Bułka wrocławska , bułka z ziarnami 35g, Serek kozi Almette 6g. Filecik z indyka 20g. Jajecznicza na masle klarowanym ze szczypiorem 10g. Smalczyk z białej fasoli ze smażoną cebulką 10g | Mąka żytnia, mąka pszenna /gluten/proso, sól, olej rzepakowy. Nasiona słonecznika, sezamu, siemienia lnianego. Filet z indyka, sól, pieprz, gorczyca, czosnek ,skrobia ziemniaczana. Jaja przepiórce, masło klarowane, fasola biała, cebula. |
|                     | Salata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka 20g. Melon, gruszka 50-80g                                                                                                                | Salata lodowa, ogórek zielony, papryka, pomidor. Melon, gruszka                                                                                                                                                                              |
| <b>Obiad</b>        | Zupa zielony kociołek 250ml                                                                                                                                                               | Ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, koper, brokuł, zielona fasolka szparagowa, groszek zielony, grzanki /gluten/                                                                                                                          |
|                     | Makaron pełnoziarnisty z filetem indyka, brokułem oraz pesto bazyliowym                                                                                                                   | Makaron razowy, filet z indyka, brokuł, sól, cukier, pieprz ziołowy, pesto bazyliowe.                                                                                                                                                        |
|                     | Kompot wiśniowy 150ml                                                                                                                                                                     | Woda, wiśnie bez pestek, cukier                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Podwieczorek</b> | Parowańce z musem śliwkowym 200ml                                                                                                                                                         | Mąka pszenna, mąka owsiana, drożdże, jaja przepiórce, olej, cukier, cukier waniliowy, napój owsiany. Mus-śliwka, cukier                                                                                                                      |
|                     | Czekolada 150ml                                                                                                                                                                           | Napój owsiany, czekolada, kakao                                                                                                                                                                                                              |

# DIETA Z WYKLUCZENIAMI

|                     |                                                                             |                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <b>CZWARTEK</b>                                                             | 920kcal                                                                                                                                                              |
| <b>Śniadanie</b>    | Corn flakes z napojem owsianym 200ml                                        | Napój owsiany, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana cukier, sól)                                                                                                   |
|                     | Bułka graham 35g. Masło klarowane 6 g. Ser kozi , kielbasa szynkowa 20g     | Mąka pszenna, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, kwas asparginowy. Masło klarowane.Ser kozi, kielbasa szynkowa /szynka, czosnek, pieprz, sól, /gorczyca/ |
|                     | Salata roszponka, ogórek małosolny, pomidor, papryka 20g. Nektarynka        | Roszonka, ogórek kiszony, pomidor, papryka, nektarynka                                                                                                               |
| <b>Obiad</b>        | Zupa pomidorowa z drobnym makaronem muszelki oraz dużą ilością warzyw 250ml | Bulion warzywny z marchewką, pietruszą, porem i selerem. Makaron drobny muszelki/gluten/ Pomidor pellati, koncentrat pomidorowy /seler i warzywa selero pochodne/    |
|                     | Filet z kurczaka w natce 60g. Młode ziemniaki z pieca w ziołach 100g        | Filet z kurczaka, jajo przepiórcze, sól, papryka słodka, pieprz naturalny, mąka pszenna, natka pietruszki /gluten/ Młode ziemniaczki w ziołach z pieca               |
|                     | Kapusta pekińska, marchew, cebula. Kompot z czarnej porzeczki 150ml         | Kapusta pekińska, marchew, cebula, sól, pieprz, olej rzepakowy. Woda, czarna porzeczka, cukier                                                                       |
| <b>Podwieczorek</b> | Gofry szpinakowe z cukrem pudrem 80-100g                                    | Mąka pszenna, mąka orkiszowa, jaja przepiórcze, napój owsiany, proszek do pieczenia, sól, cukier, olej /gluten/szpinak.                                              |
|                     | Czekolada 200ml                                                             | Napój owsiany, kakao, czekolada /kakao/                                                                                                                              |



# DIETA Z WYKLUCZENIAMI

|                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <b>PIĄTEK</b>                                                                                                     | 940kcal                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Śniadanie</b>    | Kasza kuskus perłowa z napojem owsianym 200ml                                                                     | Perłowa kasza kuskus, napój owsiany/gluten/                                                                                                                                                              |
|                     | Chleb Pan Bochenek wieloziarnisty 35g.<br>Kiełbasa żywiecka 20g                                                   | Mąka pszenna, woda, mąka pszenna graham, drożdże, olej, sól, kwas asparginowy. Kiełbasa żywiecka- szynka, wieprzowa, sól, pieprz, majeranek, /gluten, gorczyca/                                          |
|                     | Salata lodowa, papryka kolorowa, pomidor, ogórek zielony 20g                                                      | Salata lodowa, papryka kolorowa, pomidor, ogórek zielony                                                                                                                                                 |
| Zdrowa przekąska    | Koktail maślanka, kefir, banan, otręby 150ml                                                                      | Napój owsiany, 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. Ketchup. Herbata 150ml                                                | Pieczyno pełnoziarniste, ser kozi, szynka wędzona/gluten/ Czarna herbata.                                                                                                                                |