

## **TYDZIEŃ 29.06 – 03.07 DIETA BEZGLUTENOWA I BEZLAKTOZOWA**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z pomidorem / napój ryżowy

II Śniadanie - owoc

Zupa - Rosół z makaronem, marchewką i pietruszką

Obiad - Włoskie risotto z kurczakiem i kolorowymi warzywami, sos na mleku ryżowym z liśćmi szpinaku , woda mineralna

Podwieczorek – Kaszka manna

### **Wtorek**

Śniadanie - Kanapki z pasztetem drobiowym własnej produkcji /sałata masłowa

II Śniadanie - owoc

Zupa - Barszcz biały z jajkiem 3

Obiad - Schab pieczony w sosie porowym, kasza bez glutenowa z ziołami, groszek gotowany , woda mineralna

Podwieczorek – Koktajl bananowy z otrębami na mleku ryżowym

### **Środa**

Śniadanie - Kanapki z gotowanym kurczakiem /ogórek do pochrupania

II Śniadanie -owoc

Zupa - Zupa krem z zielonych warzyw z ziemniakiem i grzankami

Obiad – Gołąbki z młodej kapusty w sosie pomidorowym, ziemniaki puree z zieleniną, woda mineralna

Podwieczorek – Płatki ryżowe na mleku ryżowym z jabłkiem

### **Czwartek**

Śniadanie -Kanapka z pomidorem / kiełki/ rzodkiewka

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa kapuśniak z młodej kapusty

Obiad – Makaron gwiazdki z sosem Bolognese z warzywami, woda mineralna

Podwieczorek – Domowe ciasto szarlotka - 3

### **Piątek**

Śniadanie - Kanapki z pieczony, schabem / papryka do pochrupania

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa krem z ciecierzycy z kurczakiem

Obiad - Naleśniki ze świeżymi truskawkami ,woda mineralna

Podwieczorek – Jaglanka na mleku ryżowym

## **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.ŁUBIN, 14.MIĘCZAKI

## **TYDZIEŃ 06.07 – 10.07 DIETA BEZGLUTENOWA I BEZLAKTOZOWA**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z pastą jajeczną i szczypiorkiem 3/ Kanapka z pasztetem z warzyw i rzodkiewką 3

II Śniadanie - owoc

Zupa - Koperkowa z ziemniakiem i kaszą

Obiad - Pomidor nadziewany mięsem i ryżem z sosem śmietanowo – ziołowym, ziemniaki puree z zielenią , woda mineralna

Podwieczorek – Ciasto krówka z kruszonką – 3

### **Wtorek**

Śniadanie - Kielbaski na ciepło z ketchupem i pieczywem

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa z soczewicy z warzywami

Obiad - Kurczak w sosie Strogonow z pieczarkami i ogórkiem kwaszonym, kluseczki kładzione , woda mineralna

Podwieczorek – Ciasto babka z wiórkami kokosowymi – 3

### **Środa**

Śniadanie - Kanapki z gotowanym kurczakiem z pomidorem

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa truskawkowa z zacierką 3

Obiad - Makaron farfalle z sosem carbonara z kurczakiem, boczkiem i warzywami, woda mineralna

Podwieczorek – Płatki na mleku ryżowym z nektarynką

### **Czwartek**

Śniadanie -Kanapki z pastą humus ze szczypiorkiem

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa pomidorowa z kurczakiem

Obiad – Rostii z marchewki i cukinii podane z sosem Tzatziki i surówką z kapusty kwaszonej, woda mineralna

Podwieczorek – Owsianka z gruszką

### **Piątek**

Śniadanie - Kanapka z smażoną cukinią i kielkami

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa jarzynowa z ryżem

Obiad - Miruna panierowana zapiekana z warzywami po grecku, ziemniaki gotowane z zielenią, woda mineralna 3,4

Podwieczorek – Koktajl wiśniowy na mleku ryżowym z otrębami

## **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECZY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECZY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI