

## **TYDZIEŃ 05.10 – 09.10 DIETA BEZGLUTENOWA I BEZLAKTOZOWA**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z gotowaną pierśią kurczaka i sałatą masłową

II Śniadanie - owoc

Zupa - Domowy rosół z makaronem, marchewką i pietruszką

Obiad - Włoska zapiekanka Lasagne przekładana sosem beszamel, sosem pomidorowym z mięsem i warzywami,, woda mineralna

Podwieczorek – Kaszka manna na mleku ryżowym

### **Wtorek**

Śniadanie - Kanapka z pasztetem drobiowo – warzywnym własnej produkcji i ogórkiem

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa kapuśniak z młodej kapusty

Obiad – Pulpecik wieprzowy nadziewany kalafiolem w sosie pomidorowo – ziołowym, ziemniaki gotowane, fasolką szparagowa parowana, woda mineralna

Podwieczorek – Koktajl z czarnej porzeczki z rodzynkami i płatkami owsianymi

### **Środa**

Śniadanie - Kanapka z pastą z bakłażana i papryką kolorową

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa ogórkowa z warzywami

Obiad - Schab panierowany z kaszą bez glutenową z majerankiem i surówką z kapusty kwaszonej z pietruszką i marchewką, woda mineralna

Podwieczorek –Domowe ciasto murzynek z powidłami śliwkowymi – 3

### **Czwartek**

Śniadanie - Kiełbaska na ciepło z pieczywem i ketchupem

II Śniadanie - owoc

Zupa - Krem z pora i ziemniaka z zacierką

Obiad – Gulasz drobiowy z warzywami po chińsku( marchewka, seler, por, papryka, kiełki fasoli) w delikatnym sosie pomidorowym ryż paraboliczny parowany woda mineralna – 9

Podwieczorek –Budyń waniliowy z sosem owocowym

### **Piątek**

Śniadanie - Kanapki z pastą z cukinii z pomidorem i kiełkami brokuł

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa pieczarkowa z makaronem i warzywami

Obiad - Jajko sadzone ze szczypiorkiem, ziemniaki puree z zielenina, kalafior i brokuł gotowany 3

Podwieczorek – Koktajl z otrębami i cynamonem

## **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 12.10 – 16.10 DIETA BEZGLUTENOWA I BEZLAKTOZOWA**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z pastą z marchewki i kielkami rzodkiewki

II Śniadanie - owoc

Zupa - Krem z kurczaka z grzankami

Obiad - Sznycel drobiowy panierowany z bukietem warzyw gotowanych ( marchewka, brokuł, kalafior) i ryżem parabolicznym parowanym, woda mineralna

Podwieczorek - Płatki owsiane na mleku ryżowym z suszonymi owocami

### **Wtorek**

Śniadanie - Kanapki z pastą z jajek z rzodkiewką **3**

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa pomidorowa z makaronem

Obiad - Udka drobiowe panierowane z płatkami owsianymi z groszkiem zielonym parowanym , bez glutenowa kasza Kus Kus gotowana, woda mineralna

Podwieczorek – Ciasto maślane z owocami **3**

### **Środa**

Śniadanie - Kanapki z pastą z cieciorke i suszonymi pomidorami

II Śniadanie - Owoce

Zupa - Zupa z brukselki z makaronem

Obiad - Kotlet mielony w sosie ziołowym, ziemniaki gotowane puree z zieleńką, marchew z brokułem gotowana, woda mineralna

Podwieczorek – Owsianka na mleku ryżowym z jabłkiem tartym

### **Czwartek**

Śniadanie - Kanapki z filetem z kurczaka z ogórkiem kwaszonym

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa jarzynowa z soczewicą czerwoną

Obiad – Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, szpinakiem, kukurydzą, groszkiem i papryką, z sosem ziołowym, woda mineralna

Podwieczorek – Galaretkę z owocami

### **Piątek**

Śniadanie - Kanapka z powidłami śliwkowymi naszej produkcji

II Śniadanie - owoc

Zupa - Delikatna zupa gulaszowa z kurczakiem i warzywami

Obiad - Miruna panierowana z siemieniem lnianym, kapusta duszona na słodko , ziemniaki gotowane z zieleńką, woda mineralna **3,4**

Podwieczorek – Muffinka czekoladowa z wiśniami - **3**

## **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

