

TYDZIEŃ 01.09 – 04.09 DIETA BEZ GLUTENOWA I BEZ LAKTOZOWA

Wtorek

Śniadanie - Kanapki z pastą z cieciorki na sałacie masłowej

II Śniadanie - Warzywa do pochrupania (marchewka, rzodkiewka)

Zupa - Zupa krem toskański z makaronem bez glutenowym

Obiad - Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym, żółta fasolka szparagowa, szpinakowe kluseczki kładzione, woda mineralna

Podwieczorek – Smoothie bananowo – truskawkowe z wiórkami kokosowymi

Środa

Śniadanie - Kanapki z pomidorem i szczypiorem

II Śniadanie - Owsianka na płatkach owsianych z jabłkiem tartym na mleku ryżowym

Zupa - Zupa jarzynowa z ryżem i zieleciną **1,7,9**

Obiad - Udko drobiowe panierowane, ziemniaki gotowane z zieleciną, gotowana marchewka z groszkiem, woda mineralna

Podwieczorek – Owoc brzoskwinia

Czwartek

Śniadanie - Kanapki z pieczonym schabem z ogórkiem kwaszonym

II Śniadanie - Koktajl na mleku ryżowym z wiśniami i otrębami

Zupa - Zupa krem z kukurydzy z grzankami

Obiad – Fasolka w sosie pomidorowo – ziołowym z kurczakiem i warzywami, ziemniaki puree z zieleciną, woda mineralna

Podwieczorek – Ciastka z płatkami owsianymi i masłem orzechowym – **3,5,8**

Piątek

Śniadanie - Kanapka z domowymi powidłami

II Śniadanie - Mleczny koktajl z bananem i świeżym szpinakiem na mleku ryżowym

Zupa - Zupa krem z kurczaka z makaronem bez glutenowym

Obiad - Pulpety rybne w sosie cytrynowo - maślanym, ziemniaki puree z zieleciną, surówka z ogórków kwaszonych z kolorową papryką i marchewką **3,4**

Podwieczorek – Owoc arbuza

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