

DIETA BEZMLECZNA

03-07.08.2020	I ŚNIADANIE	Gramatura	OBIAD	Gramatura	PODWIECZOREK	Gramatura
PONIEDZIAŁEK	Pieczywo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>mgki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianym, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Żurek na zakwasie (Wywar mięsny, <u>zakwas na mące żytniej</u> , ziemianki, boczek, włoszczyzna, <u>seler</u> , czosnek, cebula, majeranek, przyprawy)	200 ml	Owoce + chrupki kukurydziane	
	Miód/ Pasta brokułowa (Brokuły, sok z cytryny, sól, pieprz)	5, 10 g	Makaron z twarogiem i truskawkami (<u>Makaron z pszenicy durum</u> , tofu, truskawki)	200 g		
	Ogórek, sałata	5 g	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier)	200 ml		
	Melisa	200 ml				
	ALERGENY - 1		ALERGENY - 1, 6, 9,		ALERGENY - 1	
WTOREK	Pieczywo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>mgki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianym, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Klasyczny rosół z makaronem (Bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, <u>makaron pszenny</u> , natka pietruszki, przyprawy,)	200 ml	Koktajl jogurtowo-mleczny z owocami (napój roślinny, owoce)	120ml
	Filet z kurczaka w ziołach na parze (plastry), / dżem owocowy	5 g,5 g	Pulpeciki a'la gołąbki z mięsa wieprzowego mieszanego z kapustą (mięso wieprzowe, kapusta, cebula, <u>jajka</u> , przyprawy)	100g		
	Sałata, Pomidor	5g	Ziemniaki	100 g		
	Kakao (Napój roślinny, kakao ciemne)	200 ml	Sałatka ze świeżych ogórków	80g		
			Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier) lub Woda	200 ml		
	ALERGENY - 1		ALERGENY - 1, 9		ALERGENY - brak	
ŚRODA	Pieczywo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>mgki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianym, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Botwinka (Bulion z kurczaka, botwinka, buraczki, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , ziemniaki, koperek, natka pietruszki)	200 ml	Placuszki owsiano-bananowe (Płatki owsiane, banan)	2 szt.
	Zdrowa "Nutella" (Daktyle, śliwki suszone, kakao, mleko kokosowe),	10 g	Kurczak w południowych smakach z ryżem (Pierś z kurczaka, suszone pomidory, oliwki, czosnek, pomidory, oregano, bazylija, sól, pieprz, ryż paraboliczny)	200g		
	Ogórek świeży, sałata,	5 g	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier) lub Woda	200 ml		
	Herbata owocowa	200ml				

	ALERGENY - 1		ALERGENY - 9		ALERGENY - brak	
CZWARTEK	Pieczyczo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>maki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianymi, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Zupa koperkowa (bulion z kurczka, koper, marchew, por, <u>seler</u> , pietruszka, ziemniaki,)	200 ml	Ciastka owsiane z bakaliami (Płatki owsiane, żurawina, <u>ojka</u> , pestki słonecznika)	2szt.
	Powidła śliwkowe/ Pasta z zielonego groszku (groszek, sok z cytryny, sól, pieprz)	5 g, 5g	Pieczeń rzymska z indyka z warzywami (Mięso z indyka, papryka, marchew, groszek, cebula, czosnek, natka pietruszki, przyprawy, sól, pieprz)	100 g		
	Sałata, Pomidor	5 g	Ziemniaki	100 g		
	Herbata	200 ml	Sałatka z buraczków i jabłek (Buraczki, jabłka, cebula, sok z cytryny, cukier, sól, oliwa)	80g		
			Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier) lub Woda	200 ml		
		ALERGENY - 1, 3		ALERGENY - 9,		ALERGENY - 3
PIĄTEK	Pieczyczo mieszane (chleb, bułki, bagietki, z <u>maki pszennej</u> , graham, posypane siemieniem lnianym, makiem, otrębami owsianymi)	40 g	Zupa grochowa (Wywar drobiowy, groch łuskany, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, przyprawy)	200 ml	Smoothie truskawkowe, wafle ryżowe/kukurydziane	150 ml
	Pasta z ciecierzycy z czarnuszką (ciecierzyca, oliwa, sól, pieprz, sok z cytryny, czarnuszka)	5 g,	Makaron ze szpinakiem, pomidorami suszonymi i pestkami dyni (<u>Makaron pszenny</u> , szpinak, suszone pomidory, pestki dyni, oliwa, przyprawy)	250g		
	Ogórek kiszony	5 g	Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owoców leśnych, cukier) lub Woda	200 ml		
	Herbata czarna	200ml				
		ALERGENY - 1		ALERGENY - 1, 9,		ALERGENY - brak