ZESTAW 1

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z cukinią: jajo 50 g, cukinia 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 45 g; warzywa świeże 50 g; mleko 2% 120 ml. **≈ 257 kcal** | B 16.1 g | T 9.8 g | W 25.4 g *Alergeny: gluten, mleko, jaja*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 130 kcal** | B 5.4 g | T 3.1 g | W 18.5 g *Alergeny: mleko*	Zupa ogórkowa 250 ml [WW]; fasolka po bretońsku 130 g; pyzy 70 g. *Alergeny: gluten, mleko, seler*	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g; pieczywo pełnoziarniste 20 g. **≈ 167 kcal** | B 6.8 g | T 5.4 g | W 21.4 g *Alergeny: mleko, gluten*
Wtorek	Bułka graham 65 g; serek wiejski/twaróg naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 294 kcal** | B 17.9 g | T 7.4 g | W 40.4 g *Alergeny: gluten, mleko*	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki/kasza jaglana 15 g. **≈ 170 kcal** | B 8.5 g | T 3.8 g | W 24.0 g *Alergeny: mleko*	Rosół z makaronem 250 ml; potrawka z kurczaka 60 g; ryż gotowany 60 g; marchewka z groszkiem 70 g. *Alergeny: gluten, mleko, seler*	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. **≈ 167 kcal** | B 9.9 g | T 4.3 g | W 19.5 g *Alergeny: gluten, sezam*
Środa	Wrap na zimno: tortilla pełnoziarnista 50 g; serek naturalny 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 318 kcal** | B 19.5 g | T 9.4 g | W 37.8 g *Alergeny: gluten, mleko*	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. **≈ 116 kcal** | B 5.6 g | T 3.4 g | W 14.8 g *Alergeny: mleko*	Kremik z białych warzyw 250 ml [WW]; zakręcone bolognese z jarzynami: makaron gotowany 80 g, sos bolognese z warzywami 100 g. *Alergeny: gluten, mleko, seler*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. **≈ 144 kcal** | B 7.6 g | T 4.5 g | W 17.2 g *Alergeny: gluten, mleko*
Czwartek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 358 kcal** | B 15.6 g | T 15.8 g | W 35.0 g *Alergeny: gluten, mleko*	Jogurt z owocami, chrupki kukurydziane **≈ 130 kcal** | B 5.4 g | T 3.1 g | W 18.5 g *Alergeny: mleko*	Krem marchewkowy 250 ml; kotlecik mielony drobiowy 50 g; ziemniaki 100 g; surówka z białej kapusty z koperkiem 70 g. *Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler*	Koktajl truskawkowy: mleko 2% 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. **≈ 113 kcal** | B 5.5 g | T 3.1 g | W 15.1 g *Alergeny: mleko*
Piątek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; jajko gotowane 50 g; masło 5 g; ogórek; mleko 2% 150 ml. **≈ 341 kcal** | B 15.8 g | T 13.5 g | W 35.5 g *Alergeny: gluten, mleko, jaja*	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. **≈ 165 kcal** | B 14.7 g | T 6.1 g | W 12.2 g *Alergeny: gluten, mleko*	Pomidorowa z makaronem 250 ml; paluch rybny 50 g (pieczony); pita 30 g; surówka coleslaw 60 g. *Alergeny: gluten, ryby, jaja, mleko, seler*	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; niesłodzone płatki kukurydziane 15 g. **≈ 171 kcal** | B 6.8 g | T 3.6 g | W 26.7 g *Alergeny: mleko; gluten zależnie od płatków*

DIETA BEZGLUTENOWA

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z cukinią: jajo 50 g, cukinia 30 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 45 g; warzywa świeże 50 g; mleko 2% 120 ml. *Alergeny: mleko, jaja*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 20 g. *Alergeny: mleko*
Wtorek	Bułka bezglutenowa 65 g; serek wiejski/twaróg naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; kasza jaglana 15 g. *Alergeny: mleko*	Hummus łagodny 20 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. *Alergeny: sezam*
Środa	Wrap na zimno: tortilla bezglutenowa 50 g; serek naturalny 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. *Alergeny: mleko*	Pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: mleko*
Czwartek	Chleb bezglutenowy pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Jogurt z owocami, chrupki kukurydziane bezglutenowe *Alergeny: mleko*	Koktajl truskawkowy: mleko 2% 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. *Alergeny: mleko*
Piątek	Chleb bezglutenowy pełnoziarnisty 55 g; jajko gotowane 50 g; masło 5 g; ogórek; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko, jaja*	Serek wiejski 100 g; pieczywo bezglutenowe 20 g; ogórek 80 g. *Alergeny: mleko*	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; certyfikowane bezglutenowe płatki kukurydziane 15 g. *Alergeny: mleko*

DIETA BEZMLECZNA

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z cukinią: jajo 50 g, cukinia 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 45 g; warzywa świeże 50 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. *Alergeny: gluten, jaja*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: -*	Jogurt roślinny naturalny 150 g; owoc 60 g; pieczywo pełnoziarniste 20 g. *Alergeny: gluten*
Wtorek	Bułka graham 65 g; roślinny serek naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten*	Jogurt roślinny naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki/kasza jaglana 15 g. *Alergeny: -*	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. *Alergeny: gluten, sezam*
Środa	Wrap na zimno: tortilla pełnoziarnista 50 g; roślinny serek/masło do smarowania 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten*	Kakao naturalne 250 ml: napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. *Alergeny: -*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: gluten*
Czwartek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; roślinny zamiennik sera 25 g; margaryna roślinna bez mleka 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten*	Jogurt roślinny naturalny 120 g; owoce 60 g; chrupki kukurydziane 15 g *Alergeny: -*	Koktajl truskawkowy: napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. *Alergeny: -*
Piątek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; jajko gotowane 50 g; margaryna roślinna bez mleka 5 g; ogórek; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten, jaja*	Roślinny serek naturalny 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. *Alergeny: gluten*	Kakao naturalne 250 ml: napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; niesłodzone płatki kukurydziane 15 g. *Alergeny: gluten zależnie od płatków*

DIETA BEZ JAJ

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo graham/pełnoziarniste 45 g; szynka drobiowa 30 g; hummus łagodny 20 g; cukinia pieczona 30 g; warzywa świeże 50 g; mleko 2% 120 ml. *Alergeny: gluten, mleko, sezam*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g; pieczywo pełnoziarniste 20 g. *Alergeny: mleko, gluten*
Wtorek	Bułka graham 65 g; serek wiejski/twaróg naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko*	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki/kasza jaglana 15 g. *Alergeny: mleko*	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. *Alergeny: gluten, sezam*
Środa	Wrap na zimno: tortilla pełnoziarnista 50 g; serek naturalny 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko*	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. *Alergeny: mleko*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: gluten, mleko*
Czwartek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko*	Jogurt z owocami, chrupki kukurydziane *Alergeny: mleko*	Koktajl truskawkowy: mleko 2% 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. *Alergeny: mleko*
Piątek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; szynka drobiowa 30 g; hummus łagodny 20 g; ogórek 80 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko, sezam*	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. *Alergeny: gluten, mleko*	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; niesłodzone płatki kukurydziane 15 g. *Alergeny: mleko, gluten zależnie od płatków*