ZESTAW 2

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. **≈ 247 kcal** | B 9.8 g | T 4.4 g | W 40.7 g *Alergeny: mleko, gluten*	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 jarzynowa 250 ml [WW]; pierogi z mięsem 130 g; surówka z marchewki 60 g. *Alergeny: gluten, jaja, 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*
Wtorek	Bułka pełnoziarnista 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; papryka i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 363 kcal** | B 17.4 g | T 16.7 g | W 33.4 g *Alergeny: gluten, mleko*	Kefir naturalny 180 ml; jabłko 80 g; cynamon. **≈ 134 kcal** | B 6.4 g | T 3.8 g | W 19.6 g *Alergeny: mleko*	Grochówka 250 ml; makaron gotowany 50 g; vege pulpeciki 50 g w sosie pomidorowym z warzywami 50 g. *Alergeny: gluten, seler; możliwa soja zależnie od receptury*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; mozzarella 30 g; pomidor i sałata 100 g. **≈ 172 kcal** | B 9.2 g | T 6.9 g | W 16.7 g *Alergeny: gluten, mleko*
Środa	Kanapki: pieczywo pełnoziarniste 60 g; jajko gotowane 50 g; pomidor i sałata 90 g. **≈ 239 kcal** | B 12.2 g | T 7.4 g | W 29.9 g *Alergeny: gluten, jaja*	Jogurt naturalny 150 g; owoce 80 g. **≈ 134 kcal** | B 6.8 g | T 3.2 g | W 18.6 g *Alergeny: mleko*	Krem dyniowy 250 ml [WW]; kotlecik mielony 60 g; ziemniaki 120 g; mizeria 70 g. *Alergeny: gluten, mleko, jaja, 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	Omlet pieczony z brokułem: jajo 80 g; brokuł 40 g; pieczywo pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 365 kcal** | B 23.0 g | T 13.7 g | W 36.7 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*	Kapuśniaczek 250 ml; kaszotto drobiowe 130 g; buraczki 70g. *Alergeny: seler, mleko*	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. **≈ 140 kcal** | B 8.6 g | T 3.6 g | W 16.5 g *Alergeny: gluten, mleko*
Piątek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; rzodkiewka i ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 358 kcal** | B 15.8 g | T 15.8 g | W 34.8 g *Alergeny: gluten, mleko*	Pasta warzywna 30 g; warzywa 50 g; pieczywo lekkie 80 g. **≈ 185 kcal** | B 3.7 g | T 4.1 g | W 12.2 g *Alergeny: gluten, mleko*	Krupniczek z krokiecikiem rybnym 250 ml; kluseczki półfrancuskie 80 g; sos słoneczny 30 g. *Alergeny: gluten, ryby, jaja, mleko, seler*	Podpłomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kakao naturalne 250 ml (mleko 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda); owoc 60 g. **≈ 206 kcal** | B 8.9 g | T 5.0 g | W 31.5 g *Alergeny: gluten, mleko*

DIETA BEZGLUTENOWA

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Kaszka ryżowa: kaszka ryżowa sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. *Alergeny: mleko*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Hummus łagodny 20 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. *Alergeny: sezam*
Wtorek	Bułka bezglutenowa pełnoziarnista 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; papryka i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Kefir naturalny 180 ml; jabłko 80 g; cynamon. *Alergeny: mleko*	Pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; mozzarella 30 g; pomidor i sałata 100 g. *Alergeny: mleko*
Środa	Kanapki: pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 60 g; jajko gotowane 50 g; pomidor i sałata 90 g. *Alergeny: jaja*	Jogurt naturalny 150 g; owoce 80 g. *Alergeny: mleko*	Pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: mleko*
Czwartek	Omlet pieczony z brokułem: jajo 80 g; brokuł 40 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko, jaja*	Serek wiejski 100 g; pieczywo bezglutenowe 20 g; ogórek 80 g. *Alergeny: mleko*	Bułka bezglutenowa 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. *Alergeny: mleko*
Piątek	Chleb bezglutenowy pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; rzodkiewka i ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Pasta warzywna 30 g; warzywa 50 g; pieczywo bezglutenowe lekkie 80 g. *Alergeny: mleko*	Krakersy/podpłomyki bezglutenowe bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kakao naturalne 250 ml (mleko 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda); owoc 60 g. *Alergeny: mleko*

DIETA BEZMLECZNA

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 180 ml; owoc 70 g. *Alergeny: gluten*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: -*	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. *Alergeny: gluten, sezam*
Wtorek	Bułka pełnoziarnista 55 g; roślinny zamiennik sera 25 g; margaryna roślinna bez mleka 5 g; papryka i sałata 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten*	Jogurt roślinny naturalny 180 g; jabłko 80 g; cynamon. *Alergeny: -*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny zamiennik mozzarelli 30 g; pomidor i sałata 100 g. *Alergeny: gluten*
Środa	Kanapki: pieczywo pełnoziarniste 60 g; jajko gotowane 50 g; pomidor i sałata 90 g. *Alergeny: gluten, jaja*	Jogurt roślinny naturalny 150 g; owoce 80 g. *Alergeny: -*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: gluten*
Czwartek	Omlet pieczony z brokułem: jajo 80 g; brokuł 40 g; pieczywo pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten, jaja*	Roślinny serek naturalny 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. *Alergeny: gluten*	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; margaryna roślinna bez mleka 3 g; pomidor 100 g. *Alergeny: gluten*
Piątek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; roślinny zamiennik sera 25 g; margaryna roślinna bez mleka 5 g; rzodkiewka i ogórek 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten*	Pasta warzywna 30 g; warzywa 50 g; pieczywo lekkie 80 g. *Alergeny: gluten*	Podpłomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kakao naturalne 250 ml (napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda); owoc 60 g. *Alergeny: gluten*

DIETA BEZ JAJ

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. *Alergeny: mleko, gluten*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. *Alergeny: gluten, sezam*
Wtorek	Bułka pełnoziarnista 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; papryka i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko*	Kefir naturalny 180 ml; jabłko 80 g; cynamon. *Alergeny: mleko*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; mozzarella 30 g; pomidor i sałata 100 g. *Alergeny: gluten, mleko*
Środa	Kanapki: pieczywo pełnoziarniste 60 g; szynka drobiowa 30 g; hummus łagodny 20 g; pomidor i sałata 90 g. *Alergeny: gluten, sezam*	Jogurt naturalny 150 g; owoce 80 g. *Alergeny: mleko*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: gluten, mleko*
Czwartek	Pieczywo pełnoziarniste 60 g; szynka drobiowa 30 g; hummus łagodny 20 g; brokuł gotowany 40 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko, sezam*	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. *Alergeny: gluten, mleko*	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. *Alergeny: gluten, mleko*
Piątek	Chleb żytnio-pszenny pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; rzodkiewka i ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko*	Pasta warzywna 30 g; warzywa 50 g; pieczywo lekkie 80 g. *Alergeny: gluten, mleko*	Podpłomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kakao naturalne 250 ml (mleko 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda); owoc 60 g. *Alergeny: gluten, mleko*