ZESTAW 3

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z warzywami i szynką: jajo 80 g; szynka drobiowa 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 384 kcal** | B 24.0 g | T 14.7 g | W 37.9 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*	Pomidorowa z ryżem 250 ml [WW]; owocowy przysmak przedszkolaka – pyzy 100 g w sosie truskawkowym 60g. *Alergeny: mleko, seler; gluten zależnie od receptury pyz*	Warzywa w słupkach 100 g; dip z serka homogenizowanego naturalnego 50 g; pieczywo pełnoziarniste lekkie 20 g. **≈ 148 kcal** | B 6.0 g | T 4.8 g | W 18.9 g *Alergeny: gluten, mleko*
Wtorek	Chleb graham 55 g; tuńczyk w sosie własnym 35 g (alternatywnie szynka drobiowa 25 g); masło 5 g; pomidor i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 310 kcal** | B 20.5 g | T 8.8 g | W 34.5 g *Alergeny: gluten, mleko, ryby*	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki owsiane 15 g. **≈ 170 kcal** | B 8.8 g | T 4.1 g | W 23.3 g *Alergeny: gluten, mleko*	Kremik z ciecierzycy 250 ml [WW] z grzankami 10 g; roślinne bolognese z warzywami 90 g; makaron gotowany 60 g. *Alergeny: gluten, seler; możliwa soja zależnie od receptury*	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*
Środa	Płatki kukurydziane niesłodzone 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. **≈ 255 kcal** | B 9.0 g | T 4.0 g | W 44.0 g *Alergeny: mleko; gluten zależnie od płatków*	Jajko gotowane 50 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; masło 3 g; ogórek i rzodkiewka 100 g. **≈ 181 kcal** | B 10.0 g | T 8.7 g | W 14.2 g *Alergeny: gluten, mleko, jaja*	Rosół z niteczkami 250 ml; pulpeciki 60 g w sosie koperkowym 40 g; ryż gotowany 60 g; marchewka juniorka 70 g. *Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler*	Budyń z musem owocowym **≈ 180 kcal** | B 4.7 g | T 4.1 g | W 12.2 g *Alergeny: gluten, mleko*
Czwartek	Bułka graham 65 g; serek ziołowy/twaróg naturalny 40 g; pomidor i sałata 90 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 294 kcal** | B 17.9 g | T 7.4 g | W 40.4 g *Alergeny: gluten, mleko*	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. **≈ 107 kcal** | B 4.4 g | T 4.4 g | W 11.8 g *Alergeny: mleko*	Zupka fasolowa 250 ml; strogonow 80 g; kluseczki kładzione 60 g. *Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler*	warzywa 70 g; bułka graham 30 g z masłem 3 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 204 kcal** | B 8.1 g | T 6.0 g | W 27.4 g *Alergeny: gluten, mleko*
Piątek	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*	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*	Barszczyk z kolankami 250 ml; filecik w chrupiącej panierce 50 g (pieczony); ziemniaki 100 g; surówka z kiszonej kapusty 70 g. *Alergeny: gluten, ryby, 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*

DIETA BEZGLUTENOWA

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z warzywami i szynką: jajo 80 g; szynka drobiowa 30 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko, jaja*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Warzywa w słupkach 100 g; dip z serka homogenizowanego naturalnego 50 g; pieczywo bezglutenowe lekkie 20 g. *Alergeny: mleko*
Wtorek	Chleb bezglutenowy pełnoziarnisty 55 g; tuńczyk w sosie własnym 35 g (alternatywnie szynka drobiowa 25 g); masło 5 g; pomidor i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko, ryby*	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki owsiane certyfikowane bezglutenowe 15 g. *Alergeny: mleko*	Pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: mleko*
Środa	Płatki kukurydziane certyfikowane bezglutenowe 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. *Alergeny: mleko*	Jajko gotowane 50 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; masło 3 g; ogórek i rzodkiewka 100 g. *Alergeny: mleko, jaja*	Budyń bezglutenowy z musem owocowym: proszek budyniowy certyfikowany bezglutenowy 20 g; mleko 2% 150 ml; mus owocowy 60 g. *Alergeny: mleko*
Czwartek	Bułka bezglutenowa 65 g; serek ziołowy/twaróg naturalny 40 g; pomidor i sałata 90 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. *Alergeny: mleko*	warzywa 70 g; bułka bezglutenowa 30 g z masłem 3 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*
Piątek	Kaszka ryżowa: kaszka ryżowa sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. *Alergeny: mleko*	Serek wiejski 100 g; pieczywo bezglutenowe 20 g; ogórek 80 g. *Alergeny: mleko*	Pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: mleko*

DIETA BEZMLECZNA

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z warzywami i szynką: jajo 80 g; szynka drobiowa 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten, jaja*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: -*	Warzywa w słupkach 100 g; dip z gęstego jogurtu roślinnego naturalnego 50 g; pieczywo pełnoziarniste lekkie 20 g. *Alergeny: gluten*
Wtorek	Chleb graham 55 g; tuńczyk w sosie własnym 35 g (alternatywnie szynka drobiowa 25 g); margaryna roślinna bez mleka 5 g; pomidor i sałata 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten, ryby*	Jogurt roślinny naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki owsiane 15 g. *Alergeny: gluten*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: gluten*
Środa	Płatki kukurydziane niesłodzone 35 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 180 ml; owoc 70 g. *Alergeny: gluten zależnie od płatków*	Jajko gotowane 50 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; margaryna roślinna bez mleka 3 g; ogórek i rzodkiewka 100 g. *Alergeny: gluten, jaja*	Budyń na napoju owsianym: proszek budyniowy bez mleka 20 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml; mus owocowy 60 g. *Alergeny: gluten*
Czwartek	Bułka graham 65 g; roślinny serek ziołowy 40 g; pomidor i sałata 90 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten*	Jogurt roślinny naturalny 150 g; owoc 60 g. *Alergeny: -*	warzywa 70 g; bułka graham 30 g z margaryną roślinną bez mleka 3 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten*
Piątek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 180 ml; owoc 70 g. *Alergeny: gluten*	Roślinny serek naturalny 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. *Alergeny: gluten*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: gluten*

DIETA BEZ JAJ

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo graham/pełnoziarniste 60 g; szynka drobiowa 40 g; hummus łagodny 20 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko, sezam*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Warzywa w słupkach 100 g; dip z serka homogenizowanego naturalnego 50 g; pieczywo pełnoziarniste lekkie 20 g. *Alergeny: gluten, mleko*
Wtorek	Chleb graham 55 g; tuńczyk w sosie własnym 35 g (alternatywnie szynka drobiowa 25 g); masło 5 g; pomidor i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko, ryby*	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki owsiane 15 g. *Alergeny: gluten, mleko*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: gluten, mleko*
Środa	Płatki kukurydziane niesłodzone 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. *Alergeny: mleko, gluten zależnie od płatków*	Hummus łagodny 20 g; szynka drobiowa 25 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; ogórek i rzodkiewka 100 g. *Alergeny: gluten, mleko, sezam*	Budyń z musem owocowym *Alergeny: gluten, mleko*
Czwartek	Bułka graham 65 g; serek ziołowy/twaróg naturalny 40 g; pomidor i sałata 90 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko*	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. *Alergeny: mleko*	warzywa 70 g; bułka graham 30 g z masłem 3 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko*
Piątek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. *Alergeny: mleko, gluten*	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. *Alergeny: gluten, mleko*	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. *Alergeny: gluten, mleko*