ZESTAW 4

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica: jajo 80 g; pomidor 80 g; szczypiorek 5 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g. **≈ 261 kcal** | B 15.7 g | T 9.6 g | W 27.6 g *Alergeny: gluten, 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*	Kremik szparagowy 250 ml [WW] z groszkiem ptysiowym 5 g; pierogi leniwe 130 g; sos waniliowy 40 g. *Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler*	Serek wiejski 100 g ze szczypiorkiem; bułka graham 30 g; pomidor 100 g. **≈ 187 kcal** | B 14.8 g | T 5.6 g | W 17.5 g *Alergeny: gluten, mleko*
Wtorek	Owsianka: płatki owsiane błyskawiczne 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. Opcjonalnie: rodzynki 5 g albo drobno mielone orzechy 5 g. **≈ 255 kcal** | B 11.3 g | T 6.0 g | W 36.1 g *Alergeny: gluten, mleko; orzechy przy dodatku*	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g; koperek 3 g. **≈ 165 kcal** | B 14.7 g | T 6.1 g | W 12.2 g *Alergeny: gluten, mleko*	Zupa ziemniaczana 250 ml; gulasz wieprzowy 70 g; kasza perłowa gotowana 70 g; buraczki 70 g. *Alergeny: gluten, seler*	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane 20 g. **≈ 111 kcal** | B 1.8 g | T 0.5 g | W 24.8 g *Alergeny: -*
Środa	Bułka graham 65 g; twarożek paprykowy 40 g; ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 294 kcal** | B 17.9 g | T 7.4 g | W 40.4 g *Alergeny: gluten, mleko*	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml: mleko 2% 150 ml, kawa zbożowa 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. **≈ 112 kcal** | B 5.3 g | T 3.1 g | W 15.0 g *Alergeny: mleko, jęczmień, żyto*	Krem kalafiorowy z rybką na parze 250 ml [WW]: ryba 50 g; makaron w sosie pomidorowym z warzywami: makaron gotowany 80 g, sos 100 g. *Alergeny: gluten, ryby, 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 ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. **≈ 358 kcal** | B 15.8 g | T 15.8 g | W 34.8 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*	Krem pomidorowo-pietruszkowy 250 ml; udko pieczone – mięso bez kości 70 g; ziemniaki 100 g; surówka z białej kapusty z marchewką 70 g. *Alergeny: mleko, seler*	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	Omlet pieczony ze szpinakiem i marchewką: jajo 80 g; szpinak 45 g; marchew 30 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g; pomidor 70 g; mleko 2% 30 ml. **≈ 296 kcal** | B 18.1 g | T 10.4 g | W 32.7 g *Alergeny: gluten, mleko, jaja*	Pieczywo lekkie 25 g; serek naturalny z rzodkiewką 40 g; warzywa w słupkach 100 g. **≈ 145 kcal** | B 6.5 g | T 5.0 g | W 17.0 g *Alergeny: gluten, mleko*	Kremik z czerwonej soczewicy 250 ml; naleśniki z dżemem: naleśniki 100 g, dżem/powidła 20 g. *Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler*	Podpłomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (mleko 150 ml, kawa 2 g, woda); owoc 60 g. **≈ 206 kcal** | B 7.9 g | T 4.1 g | W 35.0 g *Alergeny: gluten, mleko, jęczmień, żyto*

DIETA BEZGLUTENOWA

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica: jajo 80 g; pomidor 80 g; szczypiorek 5 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 55 g. *Alergeny: jaja*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Serek wiejski 100 g ze szczypiorkiem; bułka bezglutenowa 30 g; pomidor 100 g. *Alergeny: mleko*
Wtorek	Owsianka: płatki owsiane certyfikowane bezglutenowe 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. Opcjonalnie: rodzynki 5 g albo drobno mielone orzechy 5 g. *Alergeny: mleko, orzechy przy dodatku*	Serek wiejski 100 g; pieczywo bezglutenowe 20 g; ogórek 80 g; koperek 3 g. *Alergeny: mleko*	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane bezglutenowe 20 g. *Alergeny: -*
Środa	Bułka bezglutenowa 65 g; twarożek paprykowy 40 g; ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Napój z cykorii bezglutenowy z mlekiem 250 ml: mleko 2% 150 ml, napój z cykorii bezglutenowy 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 ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. *Alergeny: mleko*	Bułka bezglutenowa 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. *Alergeny: mleko*
Piątek	Omlet pieczony ze szpinakiem i marchewką: jajo 80 g; szpinak 45 g; marchew 30 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 55 g; pomidor 70 g; mleko 2% 30 ml. *Alergeny: mleko, jaja*	Pieczywo bezglutenowe lekkie 25 g; serek naturalny z rzodkiewką 40 g; warzywa w słupkach 100 g. *Alergeny: mleko*	Krakersy/podpłomyki bezglutenowe bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; napój z cykorii bezglutenowy z mlekiem 250 ml (mleko 150 ml, napój z cykorii bezglutenowy 2 g, woda); owoc 60 g. *Alergeny: mleko*

DIETA BEZMLECZNA

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica: jajo 80 g; pomidor 80 g; szczypiorek 5 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g. *Alergeny: gluten, jaja*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: -*	Roślinny serek naturalny 100 g ze szczypiorkiem; bułka graham 30 g; pomidor 100 g. *Alergeny: gluten*
Wtorek	Owsianka: płatki owsiane błyskawiczne 35 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 180 ml; owoc 70 g. Opcjonalnie: rodzynki 5 g albo drobno mielone orzechy 5 g. *Alergeny: gluten, orzechy przy dodatku*	Roślinny serek naturalny 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g; koperek 3 g. *Alergeny: gluten*	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane 20 g. *Alergeny: -*
Środa	Bułka graham 65 g; roślinny serek 40 g; ogórek 90 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten*	Kawa zbożowa na napoju owsianym 250 ml: napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, kawa zbożowa 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. *Alergeny: jęczmień, żyto*	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 ogórek 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. *Alergeny: gluten*	Jogurt roślinny naturalny 150 g; owoc 60 g. *Alergeny: -*	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; margaryna roślinna bez mleka 3 g; pomidor 100 g. *Alergeny: gluten*
Piątek	Omlet pieczony ze szpinakiem i marchewką: jajo 80 g; szpinak 45 g; marchew 30 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g; pomidor 70 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 30 ml. *Alergeny: gluten, jaja*	Pieczywo lekkie 25 g; roślinny serek naturalny z rzodkiewką 40 g; warzywa w słupkach 100 g. *Alergeny: gluten*	Podpłomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kawa zbożowa na napoju owsianym 250 ml (napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, kawa 2 g, woda); owoc 60 g. *Alergeny: gluten, jęczmień, żyto*

DIETA BEZ JAJ

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo pełnoziarniste 55 g; szynka drobiowa 30 g; hummus łagodny 20 g; pomidor 80 g; szczypiorek 5 g. *Alergeny: gluten, sezam*	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: mleko*	Serek wiejski 100 g ze szczypiorkiem; bułka graham 30 g; pomidor 100 g. *Alergeny: gluten, mleko*
Wtorek	Owsianka: płatki owsiane błyskawiczne 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. Opcjonalnie: rodzynki 5 g albo drobno mielone orzechy 5 g. *Alergeny: gluten, mleko, orzechy przy dodatku*	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g; koperek 3 g. *Alergeny: gluten, mleko*	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane 20 g. *Alergeny: -*
Środa	Bułka graham 65 g; twarożek paprykowy 40 g; ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko*	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml: mleko 2% 150 ml, kawa zbożowa 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. *Alergeny: mleko, jęczmień, żyto*	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 ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko*	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. *Alergeny: mleko*	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. *Alergeny: gluten, mleko*
Piątek	Pieczywo pełnoziarniste 55 g; szynka drobiowa 30 g; hummus łagodny 20 g; szpinak drobno posiekany 20 g; marchew 30 g; pomidor 70 g; mleko 2% 150 ml. *Alergeny: gluten, mleko, sezam*	Pieczywo lekkie 25 g; serek naturalny z rzodkiewką 40 g; warzywa w słupkach 100 g. *Alergeny: gluten, mleko*	Podpłomyki bez dodatku cukrów 20 g; powidła bez dodatku cukrów 15 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (mleko 150 ml, kawa 2 g, woda); owoc 60 g. *Alergeny: gluten, mleko, jęczmień, żyto*