

DIETA BEZMLECZNA

TYDZIEŃ 2

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. <i>Alergeny: gluten</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: -</i>	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. <i>Alergeny: gluten, sezam</i>
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. <i>Alergeny: gluten</i>	Jogurt roślinny naturalny 180 g; jabłko 80 g; cynamon. <i>Alergeny: -</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny zamiennik mozzarelli 30 g; pomidor i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>
Środa	Kanapki: pieczywo pełnoziarniste 60 g; jajko gotowane 50 g; pomidor i sałata 90 g. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	Jogurt roślinny naturalny 150 g; owoce 80 g. <i>Alergeny: -</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>
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. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	Roślinny serek naturalny 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. <i>Alergeny: gluten</i>	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; margaryna roślinna bez mleka 3 g; pomidor 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>
Piątek	Chleb żytnio-pszenno 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. <i>Alergeny: gluten</i>	Pasta warzywna 30 g; warzywa 50 g; pieczywo lekkie 80 g. <i>Alergeny: gluten</i>	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. <i>Alergeny: gluten</i>

DIETA BEZ JAJ

TYDZIEŃ 2

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. <i>Alergeny: mleko, gluten</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. <i>Alergeny: gluten, sezam</i>
Wtorek	Bułka pełnoziarnista 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; papryka i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kefir naturalny 180 ml; jabłko 80 g; cynamon. <i>Alergeny: mleko</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; mozzarella 30 g; pomidor i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Środa	Kanapki: pieczywo pełnoziarniste 60 g; szynka drobiowa 30 g; hummus łagodny 20 g; pomidor i sałata 90 g. <i>Alergeny: gluten, sezam</i>	Jogurt naturalny 150 g; owoce 80 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
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. <i>Alergeny: gluten, mleko, sezam</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Piątek	Chleb żytnio-pszenno pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; rzodkiewka i ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Pasta warzywna 30 g; warzywa 50 g; pieczywo lekkie 80 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	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. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>

DIETA BEZGLUTENOWA

TYDZIEŃ 2

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