

DIETA BEZMLECZNA

TYDZIEŃ 3

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. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: -</i>	Warzywa w słupkach 100 g; dip z gęstego jogurtu roślinnego naturalnego 50 g; pieczywo pełnoziarniste lekkie 20 g. <i>Alergeny: gluten</i>
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. <i>Alergeny: gluten, ryby</i>	Jogurt roślinny naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki owsiane 15 g. <i>Alergeny: gluten</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>
Środa	Płatki kukurydziane niesłodzone 35 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 180 ml; owoc 70 g. <i>Alergeny: gluten zależnie od płatków</i>	Jajko gotowane 50 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; margaryna roślinna bez mleka 3 g; ogórek i rzodkiewka 100 g. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	Budyń na napoju owsianym: proszek budyniowy bez mleka 20 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml; mus owocowy 60 g. <i>Alergeny: gluten</i>
Czwartek	Bułka graham 65 g; roślinny serek ziołowy 40 g; pomidor i sałata 90 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten</i>	Jogurt roślinny naturalny 150 g; owoc 60 g. <i>Alergeny: -</i>	warzywa 70 g; bułka graham 30 g z margaryną roślinną bez mleka 3 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten</i>
Piątek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 180 ml; owoc 70 g. <i>Alergeny: gluten</i>	Roślinny serek naturalny 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. <i>Alergeny: gluten</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>

DIETA BEZ JAJ

TYDZIEŃ 3

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

DIETA BEZGLUTENOWA

TYDZIEŃ 3

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. <i>Alergeny: mleko, jaja</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Warzywa w słupkach 100 g; dip z serka homogenizowanego naturalnego 50 g; pieczywo bezglutenowe lekkie 20 g. <i>Alergeny: mleko</i>
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. <i>Alergeny: mleko, ryby</i>	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki owsiane certyfikowane bezglutenowe 15 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>
Środa	Płatki kukurydziane certyfikowane bezglutenowe 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Jajko gotowane 50 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 30 g; masło 3 g; ogórek i rzodkiewka 100 g. <i>Alergeny: mleko, jaja</i>	Budyń bezglutenowy z musem owocowym: proszek budyniowy certyfikowany bezglutenowy 20 g; mleko 2% 150 ml; mus owocowy 60 g. <i>Alergeny: mleko</i>
Czwartek	Bułka bezglutenowa 65 g; serek ziółowy/twaróg naturalny 40 g; pomidor i sałata 90 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. <i>Alergeny: mleko</i>	warzywa 70 g; bułka bezglutenowa 30 g z masłem 3 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>
Piątek	Kaszka ryżowa: kaszka ryżowa sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo bezglutenowe 20 g; ogórek 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>