

DIETA BEZMLECZNA

TYDZIEŃ 4

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica: jajo 80 g; pomidor 80 g; szczypiorek 5 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: -</i>	Roślinny serek naturalny 100 g ze szczypiorkiem; bułka graham 30 g; pomidor 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>
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. <i>Alergeny: gluten, orzechy przy dodatku</i>	Roślinny serek naturalny 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g; koperek 3 g. <i>Alergeny: gluten</i>	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane 20 g. <i>Alergeny: -</i>
Środa	Bułka graham 65 g; roślinny serek 40 g; ogórek 90 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten</i>	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. <i>Alergeny: jęczmień, żyto</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>
Czwartek	Chleb żytnio-pszeniczny 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. <i>Alergeny: gluten</i>	Jogurt roślinny naturalny 150 g; owoc 60 g. <i>Alergeny: -</i>	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; margaryna roślinna bez mleka 3 g; pomidor 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>
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. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	Pieczywo lekkie 25 g; roślinny serek naturalny z rzodkiewką 40 g; warzywa w słupkach 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>	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. <i>Alergeny: gluten, jęczmień, żyto</i>

DIETA BEZ JAJ

TYDZIEŃ 4

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. <i>Alergeny: gluten, sezam</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Serek wiejski 100 g ze szczypiorkiem; bułka graham 30 g; pomidor 100 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Wtorek	Owsianka: płatki owsiane błyskawiczne 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. Opcjonalnie: rodzynki 5 g albo drobno mielone orzechy 5 g. <i>Alergeny: gluten, mleko, orzechy przy dodatku</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g; koperek 3 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane 20 g. <i>Alergeny: -</i>
Środa	Bułka graham 65 g; twarożek paprykowy 40 g; ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml: mleko 2% 150 ml, kawa zbożowa 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. <i>Alergeny: mleko, jęczmień, żyto</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Czwartek	Chleb żytnio-pszenney pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
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. <i>Alergeny: gluten, mleko, sezam</i>	Pieczywo lekkie 25 g; serek naturalny z rzodkiewką 40 g; warzywa w słupkach 100 g. <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	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. <i>Alergeny: gluten, mleko, jęczmień, żyto</i>

DIETA BEZGLUTENOWA

TYDZIEŃ 4

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica: jajo 80 g; pomidor 80 g; szczypiorek 5 g; pieczywo bezglutenowe pełnoziarniste 55 g. <i>Alergeny: jaja</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Serek wiejski 100 g ze szczypiorkiem; bułka bezglutenowa 30 g; pomidor 100 g. <i>Alergeny: mleko</i>
Wtorek	Owsianka: płatki owsiane certyfikowane bezglutenowe 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. Opcjonalnie: rodzyнки 5 g albo drobno mielone orzechy 5 g. <i>Alergeny: mleko, orzechy przy dodatku</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo bezglutenowe 20 g; ogórek 80 g; koperek 3 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane bezglutenowe 20 g. <i>Alergeny: -</i>
Środa	Bułka bezglutenowa 65 g; twarożek paprykowy 40 g; ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Napój z cykorii bezglutenowy z mlekiem 250 ml: mleko 2% 150 ml, napój z cykorii bezglutenowy 2 g, woda do objętości; owoc 60 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	Chleb bezglutenowy pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i ogórek 100 g; mleko 2% 150 ml. <i>Alergeny: mleko</i>	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. <i>Alergeny: mleko</i>	Bułka bezglutenowa 30 g; szynka drobiowa 25 g; masło 3 g; pomidor 100 g. <i>Alergeny: mleko</i>
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. <i>Alergeny: mleko, jaja</i>	Pieczywo bezglutenowe lekkie 25 g; serek naturalny z rzodkiewką 40 g; warzywa w słupkach 100 g. <i>Alergeny: mleko</i>	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. <i>Alergeny: mleko</i>