

## **TYDZIEŃ 19.10 – 23.10 DIETA BEZ GLUTENOWA I BEZ LAKTOZOWA**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z gotowaną pierśią drobiową /ogórkiem zielonym

II Śniadanie - Owoc jabłko z chrupkami kukurydzianymi

Zupa - Domowy Rosół podany z makaronem , marchewką i pietruszką

Obiad - Schab smażony w cieście, gotowana marchewka, ziemniaki gotowane z zielenią, woda mineralna

Podwieczorek –Płatki kukurydziane na mleku ryżowym

### **Wtorek**

Śniadanie - Kanapki z domowym pasztetem drobiowo – warzywnym naszej produkcji i pomidorem

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa ogórkowa z warzywami i zielenią

Obiad - Makaron spaghetti z sosem Bolognese z mięsem i warzywami (marchewka, seler, groszek zielony), woda mineralna **9**

Podwieczorek – Płatki owsiane na mleku ryżowym z cynamonem

### **Środa**

Śniadanie - Kanapka z pastą z kalafiora ze szczypiorkiem

II Śniadanie - Warzywa do pochrupania (marchewka, rzodkiewka)

Zupa - Warzywna z ziemniakiem i dynią

Obiad - Szaszłyk z kurczaka i cukinii w sosie mleczno – ziołowym, ryż paraboliczny, żółta fasolka szparagowa, woda mineralna

Podwieczorek – Owoc śliwka węgierka

### **Czwartek**

Śniadanie - Kanapka z spieczonym schabem wieprzowym i sałatą masłową

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa buraczkowa z makaronem

Obiad – Panierowany filec drobiowy w otrębach, gotowany groszek zielony, ziemniaki puree z koperkiem, woda mineralna

Podwieczorek – Koktajl mleczny na mleku ryżowym z truskawkami i płatkami owsianymi

### **Piątek**

Śniadanie - Kanapka z masłem i kakao

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa kalafiorowa z makaronem i kurczakiem

Obiad - Domowe Naleśniki z musem brzoskwiniowym własnej produkcji, woda mineralna

Podwieczorek – Krucho ciastka z nasionami słonecznika, żurawiną i płatkami owsianymi – **3**

## **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI

## **TYDZIEŃ 26.10 – 30.10 DIETA BEZ GLUTENOWA I BEZ LAKTOZOWA**

## **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z pastą z marchewki i ziołami ze szczypiorkiem

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa krem z kurczaka z grzankami

Obiad - Otwarte gołąbki z ryżu, mięsa wieprzowego i kapusty z sosem pomidorowym i ziemniakami puree z zielenią, woda mineralna

Podwieczorek – Koktajl truskawkowy na mleku ryżowym z otrębami

## **Wtorek**

Śniadanie - Kielbaski na ciepło z kanapką i ketchupem

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa jarzynowa z zielenią i ryżem

Obiad - Udko drobiowe w sosie pieczarkowym, surówka z buraczków, ziemniaki gotowane z koperkiem, woda mineralna

Podwieczorek – Ciasto maślane z owocami **3**

## **Środa**

Śniadanie - Kanapka z dżemem owocowym niskosłodzonym

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa groszkowo- brokułowa z zacierką

Obiad - Kotlecik mielony panierowany, sałatka z pomidorów ogórka, kluseczki kładzione szpinakowe, woda mineralna

Podwieczorek – Babka bananowa - **3**

## **Czwartek**

Śniadanie - Kanapki z pieczonym schabem na sałacie masłowej

II Śniadanie - owoc

Zupa - Krupnik z kurczakiem i warzywami

Obiad – Gulasz wieprzowy w ciemnym sosie z warzywami (marchew, seler, groszek, papryka, fasolka zielona) gotowany ryż paraboliczny, woda mineralna **9**

Podwieczorek – Koktajl jagodowy na mleku ze słonecznikiem

## **Piątek**

Śniadanie - Kanapki z pastą jajeczną i rzodkiewką **3**

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa pomidorowa z makaronem

Obiad - Miruna panierowana z nasionami sezamu podana warzywami duszonymi po włosku, ziemniaki gotowane z zielenią, woda mineralna **3,4**

Podwieczorek – Galaretka truskawkowa z owocami

## **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECHY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI