

DIETA BEZMLECZNA

TYDZIEŃ 1

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z cukinią: jajo 50 g, cukinia 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 45 g; warzywa świeże 50 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	I danie: zupa ogórkowa (250ml) (ogórek kiszony, ziemniak, marchew, pietruszka, cebulka prażona, śmietanka roślinna, por, przyprawa Smak Natury, ziele angielskie, liść laurowy, koperek, czosnek, lubczyk) II danie: fasolka po bretońsku, puree ziemniaczane (fasolka po bretońsku 100g, ziemniak puree 120g) (fasolka, koncentrat pomidorowy, pasta ze świeżych pomidorów, przyprawa Smak Natury, sól, pieprz, cukier, śmietanka roślinna, ziemniaki)	Jogurt roślinny naturalny 150 g; owoc 60 g; pieczywo pełnoziarniste 20 g. <i>Alergeny: gluten</i>
Wtorek	Bułka graham 65 g; roślinny serek naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten</i>	I danie: rosół z niteczkami bezglutenowymi (zupa 200 ml, makaron 60g) (kura rosołowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki bezglutenowe) <i>Alergeny: seler</i> II danie: potrawka z kurczaka zagęszczona mąką krakowską bezglutenową, ryż, marchewka z groszkiem	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. <i>Alergeny: gluten, sezam</i>

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
		(ryż 100g, kurczak z sosem 100g, marchewka z groszkiem 50g) (filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka bezglutenowa)	
Środa	Wrap na zimno: tortilla pełnoziarnista 50 g; roślinny serek/masło do smarowania 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten</i>	I danie: kremik z białych warzyw (wywar warzywny, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna, por, pietruszka, sól, pieprz, cebula) II danie: zakręcone bolognese bezglutenowe zagęszczone warzywami (makaron 100g, mięsny sos 100g) (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron bezglutenowy)	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>
Czwartek	Chleb żytnio-pszenney pełnoziarnisty 55 g; roślinny zamiennik sera 25 g; margaryna roślinna bez mleka 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten</i>	I danie: krem marchewkowy (250 ml) (bulion, marchew, por, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, mąka bezglutenowa) II danie: kotlecik drobiowy w bulce tartej bezglutenowej, ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem (ziemniaki 120g, mięso 70g, surówka 50g) (mięso filet z kurczaka, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, bułka tarta bezglutenowa,	Koktajl truskawkowy: napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. <i>Alergeny: -</i>

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
		ziemniaki, koperek, biała kapusta, majonez vegański)	
Piątek	Chleb żytnio-pszenney pełnoziarnisty 55 g; jajko gotowane 50 g; margaryna roślinna bez mleka 5 g; ogórek; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	I danie: zupka pomidorowa z makaronem bezglutenowym (zupa 200 ml, makaron 50g) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron bezglutenowy) II danie: rybka w bezglutenowej panierce, hamburger Rolls, surówka coleslaw (hamburger 1 szt., ryba 60g, surówka 50g) (mintaj, mąka bezglutenowa, olej słonecznikowy, sól, pieprz, mąka kukurydziana, kapusta, marchewka, majonez vege) <i>Alergeny: ryba</i>	Kakao naturalne 250 ml: napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; niesłodzone płatki kukurydziane 15 g. <i>Alergeny: gluten zależnie od płatków</i>

DIETA BEZMLECZNA

TYDZIEŃ 2

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 180 ml; owoc 70 g. <i>Alergeny: gluten</i>	I danie: zupa jarzynowa (250ml) (wywar jarzynowy, marchew, koperek, kalarepka, pietruszka, por, seler, groszek zielony, ziemniaki, sól, Smak Natury) II danie: gnocchi bezglutenowe z okrasą, surówka z marchewki (gnocchi 120g, surówka 50g) (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, szynka wędzona – parzona, marchewka, śmietanka roślinna, kwasek cytrynowy, cukier, sól)	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. <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>	I danie: grochówka (250ml) (groch, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebulka prażona, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, czosnek) <i>Alergeny: seler</i> II danie: makaron bezglutenowy, vege pulpeciki w sosie pomidorowym z warzywami (makaron 100g, pulpeciki + sos 100g) (makaron bezglutenowy, kukurydza, groszek, marchewka, papryka, jarmuż, ziemniak, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula prażona, mąka bezglutenowa, olej słonecznikowy)	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny zamiennik mozzarelli 30 g; pomidor i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
Środa	Kanapki: pieczywo pełnoziarniste 60 g; jajko gotowane 50 g; pomidor i sałata 90 g. napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	I danie: krem dyniowy (250ml) (dynia, włoszczyzna, mleczko kokosowe, sól, przyprawa Smak Natury, cukier, mąka bezglutenowa) <i>Alergeny: seler</i> II danie: kotlecik mielony bezglutenowy, ziemniaki, mizeria (ziemniaki 120g, mięso 70g, mizeria 50g) (mięso wieprzowe, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt grecki, sól, cukier, kwasek cytrynowy, koperek) Bezmleczne: kotlecik mielony, ziemniaki, mizeria na jogurcie roślinnym	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>	I danie: kapuśniaczek (250ml) (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) <i>Alergeny: seler</i> II danie: kaszotto drobiowe, buraczki (kasza 100g, mięso w sosie 100g, buraczki 50g) (kasza gryczana, filet z kurczaka, cebula, mąka bezglutenowa, sól, pieprz, papryka, majeranek, czosnek, burak gotowany, olej, cukier) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany</i>	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; margaryna roślinna bez mleka 3 g; pomidor 100 g. napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. <i>Alergeny: gluten</i>

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
		43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal	
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>	I danie: krupniczek jaglany z krokiecikiem bezglutenowym (250ml) (wywar jarzynowy, kasza jaglana, marchew, pietruszka, por, ziemniaki, cebula prażona, czosnek, majeranek, mintaj, maka kukurydziana) <i>Alergeny: ryba</i> II danie: kluseczki półfrancuskie, sos słoneczny (kluseczki 100g, sos 60g) (mąka bezglutenowa, śmietanka roślinna, sól, brzoskwinia, cukier, kisiel brzoskwiniowy)	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 BEZMLECZNA

TYDZIEŃ 3

Dzień	I śniadanie	obiad	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>	I danie: pomidorowa z ryżem (250ml) (wywar warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) <i>Alergeny: seler</i> II danie: kopytka bezglutenowe w sosie truskawkowym (kopytka 100g, sos 80g) (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, truskawki, kisiel truskawkowy, cukier, sól)	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>	I danie: kremik z ciecierzycy z grzankami z tosta bezglutenowego (250ml) (wywar jarzynowy – marchew, pietruszka, por, ziemniak, ciecierzycy, napar z ziela i liścia angielskiego, czosnek, zioła prowansalskie, drożdże, mąka bezglutenowa, sól, pieprz, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: seler</i> II danie: roślinne bolognese z warzywami, makaron bezglutenowy (białko sojowe, cebula prażona, skrobia, koncentrat pomidorowy, passata, marchew, pietruszka, por, papryka, makaron, sól, pieprz, czosnek, oregano, mąka bezglutenowa, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: soja</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
Środa	Płatki kukurydziane niesłodzone 35 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 180 ml; owoc 70 g. zielony ogórek <i>Alergeny: gluten zależnie od płatków</i>	I danie: rosół z niteczkami bezglutenowymi (zupa 200 ml, makaron 60g) (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki bezglutenowy) <i>Alergeny: seler</i> II danie: pulpeciki w sosie koperkowym zagęszczony mąką bezglutenową, ryż, marchewka z groszkiem (mięso 70g, ryż 100g, sos 50g) (filet z kurczaka, bułka tarta bezglutenowa, masło 100%, roślinne, cebulka prażona, śmietana roślinna, sól, pieprz, koperek)	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>	I danie: zupka fasolowa (250ml) (włoszczyzna, ziemniaki, fasola biała, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, cebulka prażona, majeranek, pieprz) <i>Alergeny: seler</i> II danie: strogonow z kluseczkami bezglutenowymi (mięso 50g, sos 50g, kluseczki 100g) (filet z kurczaka, pieczarki, koncentrat pomidorowy, cebulka, śmietanka roślinna,	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>

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
		mąka bezglutenowa, sól, pieprz, papryka mielona, czosnek)	
Piątek	Kaszka manna: kasza manna sucha 35 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 180 ml; owoc 70 g. <i>Alergeny: gluten</i>	I danie: barszczyk z kolankami bezglutenowymi (250ml) (makaron bezglutenowy, marchew, pietruszka, por, cebula, czosnek, buraki, sól, cukier, kwasek cytrynowy, majeranek) II danie: filecik w chrupiącej panierce bezglutenowej, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (ziemniaki 120g, ryba 70g, surówka 50g) (łupacz., mąka kukurydziana, ziemniaki, kapusta kiszona, marchewka, sól, pieprz, cukier, olej rzepakowy)	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>

DIETA BEZMLECZNA

TYDZIEŃ 4

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica: jajo 80 g; pomidor 80 g; szczypiorek 5 g; pieczywo pełnoziarniste 55 g. napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. <i>Alergeny: gluten, jaja</i>	I danie: kremik szparagowy z groszkiem ptysiovym bezglutenowym (250ml) (wywar jarzynowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka bezglutenowa, sól) <i>Alergeny: seler</i> II bezmleczne: knedle z morelą, sos waniliowy II bezglutenowe: kuleczki z batata, sos waniliowy (100g, sos 70g) (batat, skrobia, śmietanka roślinna, cukier waniliowy, sól)	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>	I danie: zupa ziemniaczana (250ml) (ziemniaki, włoszczyzna, śmietanka roślinna, sól, pieprz, majeranek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> II danie: gulasz wieprzowy, kasza gryczana biała, buraczki (kasza 100g, mięsny sos 100g, buraki 50g) (kasza gryczana biała, mięso wieprzowe, mąka bezglutenowa, sól, pieprz, czosnek, majeranek, buraki)	Owoc 70 g; chrupki kukurydziane 20 g. napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. <i>Alergeny: -</i>
Środa	Bułka graham 65 g; roślinny serek 40 g; ogórek 90 g; napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 150 ml.	I danie: krem kalafiorowy (250ml), rybka na parze	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; roślinny serek do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. <i>Alergeny: gluten</i>

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
	<i>Alergeny: gluten</i>	(miruna, wywar jarzynowy, włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: seler</i> II danie: makaron bezglutenowy w sosie pomidorowym z warzywami (makaron 100g, sos 100g) (makaron bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula prażona, mąka bezglutenowa, marchew, pietruszka, sól, cukier, pieprz, papryka mielona)	
Czwartek	Chleb żytnio-pszenno-żytniowy 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>	I danie: krem pomidorowo- pietruszkowy (250ml) (pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, pietruszka, cebula, śmietanka roślinna) <i>Alergeny: seler</i> II danie: udko pieczone, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką (Udko 70g, ziemniaki 120g, surówka 50g) (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, marchewka)	Bułka graham 30 g; szynka drobiowa 25 g; margaryna roślinna bez mleka 3 g; pomidor 100 g. napój owsiany bezglutenowy, bez dodatku cukru 120 ml. <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>	I danie: kremik z czerwonej soczewicy (250ml) (czerwona soczewica, włoszczyzna, cebula prażona, ziele angielskie, liść laurowy, śmietanka roślinna, majeranek, czosnek) <i>Alergeny: seler</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>

Dzień	I śniadanie	obiad	Podwieczorek
		II danie: bezglutenowe: naleśniki bezglutenowe, dżem (naleśniki 120g, dżem 50g) (mąka bezglutenowa, śmietanka roślinna, cukier waniliowy, dżem brzoskwiniowy – brzoskwinie, pektyny, fruktoza)	