

DIETA BEZMLECZNA / BEZGLUTENOWA

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 11.05	Pieczywo bezglutenowa 80g, margaryna 15g ser żółty wegański kietbasa krakowska 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 380kcal	Jogurt wegański 200ml grahamka (1) 60g 400kcal	Pieczywo bezglutenowe 80g, margaryna 15g konfitura 20g salami 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
WTOREK 12.05	pieczywo bezglutenowe 70g, margaryna 15g miód 20g wędlina drobiowa 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 365kcal	<u>Kanapka:</u> pieczywo bezglutenowe 70g, margaryna 10g wędlina 15g ser żółty wegański 15g warzywa 20g 330 kcal	Makaron bezglutenowy z warzywami 230g herbata 200ml 420 kcal
ŚRODA 13.05	Pieczywo bezglutenowe 70g, margaryna 15g frankfurterka gotowana 50g, ketchup 20g ser żółty wegański 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 380kcal	Owocowy wegański 220ml wafle ryżowe 5szt. 400kcal	<u>Sałatka z tuńczykiem</u> (sałata lodowa, ryż / makaron bezglutenowy, tuńczyk (4) , kukurydza, jajka (3) , ogórek konserwowy (10) , sos vinegret) 230g wędlina 20g pieczywo bezglutenowe 50g herbata z cytryną 200ml 420kcal
CZWARTEK 14.05	Pieczywo bezglutenowe 70g, margaryna 15g schab pieczony 20g konfitura 30g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 430kcal	Pizzerinka bezglutenowa z wędliną 60g 280kcal	Pieczywo bezglutenowe 70g, margaryna 15g wędlina 20g konfitura 25g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 400 kcal
PIĄTEK 15.05	Pieczywo bezglutenowe 70g, margaryna 15g ser żółty wegański 20g jajko (4) na twardo 60g, majonez (7) 20g warzywa 40g herbata z cytryną 200ml 420kcal	<u>Kanapka:</u> pieczywo bezglutenowe 70g, margaryna 10g ser żółty wegański 30g warzywa 10g owoc 300 kcal	