

|                       | DIETA BEZMLECZNA I NIE ZAWIERAJĄCA GLUTENU                                                                                                                                                        |                                                                                                               |                                                                                                                                            |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                         | II ŚNIADANIE                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                    |
| PONIEDZIAŁEK<br>27.04 | Pieczywo bezglutenowe 80g, margaryna 15g<br>ser żółty wegański 30 g<br><b>pasztet (1, 3, 6, 9)</b> 20 g<br>warzywa 40g,<br>herbata 250ml<br><b>400kcal</b>                                        | Jogurt wegański 220ml<br>wafle ryżowe 70g<br><b>400kcal</b>                                                   | Pieczywo bezglutenowe 80g, margaryna 15g<br>wędlina drobiowa 20g<br>konfitura domowa 30g<br>warzywa 40g<br>herbata 200ml<br><b>390kcal</b> |
| WTOREK<br>28.04       | Pieczywo bezglutenowe 80g, margaryna 10g<br>indyk gotowany (6, 9) 25g<br>warzywa 40g<br>herbata 250ml<br><b>380kcal</b>                                                                           | <u>Kanapka:</u> pieczywo bezglutenowe 70g<br>wędlina drobiowa 15g<br>warzywa 20g<br><b>330 kcal</b>           | Pieczywo bezglutenowe 80g, <b>margaryna</b> 15g<br>salami 20g<br>warzywa 40g<br>herbata 200ml<br><b>390kcal</b>                            |
| ŚRODA<br>29.04        | Pieczywo bezglutenowe 60g, margaryna 10g<br>ser żółty wegański 20g, parówka (*) 2szt.<br><b>ketchup (9)</b> 8g<br>warzywa 40g<br>herbata 250ml<br><b>425kcal</b>                                  | <u>Kanapka:</u> pieczywo bezglutenowe <b>60g</b><br>wędlina 20g<br>warzywa 20g<br>owoc<br><b>280 kcal</b>     | Pieczywo bezglutenowe 80g, margaryna 10g<br>salami 20g<br>ser żółty wegański 30g<br>warzywa 40g<br>herbata 200ml<br><b>390kcal</b>         |
| CZWARTEK<br>30.04     | Pieczywo bezglutenowe 70 g, margaryna 10g<br>miód 40g<br>schab pieczony 20g<br>warzywa 30g<br>herbata 250ml<br><b>390kcal</b>                                                                     | <u>Kanapka:</u> pieczywo bezglutenowe 70g<br>kiełbasa krakowska 20g<br>warzywa 20g<br>owoc<br><b>300 kcal</b> | Ryż z jabłkiem, cynamonem i <b>jogurtem (7)</b><br>230g<br><b>350kcal</b>                                                                  |
| PIĄTEK<br>1.05        | Pieczywo bezglutenowe 70g, margaryna 10g<br><b>jajko (3)</b> na twardo ze szczypiorkiem 60g<br><b>majonez (3)</b> 20g<br>ser żółty wegański 20g<br>warzywa 40g<br>herbata 250ml<br><b>400kcal</b> | Jogurt wegański 220ml<br>Babeczka na mące owsianej 80g<br><b>310kcal</b>                                      |                                                                                                                                            |