

## JADŁOSPIS DIETA BEZ MLEKA I GLUTENU 26.07-30.07.2021

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane z napojem migdałowym	Jajko gotowane	Kabanosik	Salatka jarzynowa	Koktajl z napoju migdałowego i banana
	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne
	Lemoniada malinowa	Herbata	Kompot owoowy	Lemoniada limonkowa	Herbata owocowa
<b>Zupa</b>	Kapuśniak z młodej kapusty	Zupa Wiosenna z kukurydzą i brukselką	Krem z zielonego groszku	Rosół z makaronem bezglutenowym	Krem z marchwi z oliwą z polskich ziół
<b>II danie</b>	Risotto z opiekаныmi warzywami i pesto bazyliowym	Pulpeciki w sosie pomidorowym • ziemniaki gotowane • fasolka szparagowa	Filet z kurczaka saute • ziemniaki gotowane • surówka z białej kapusty	Pierogi bezglutenowe z truskawkami	Kotlet rybny • ziemniaki gotowane • surówka z kiszanej kapusty
<b>Podwieczorek</b>	Suszone owoce	Salatka owocowa	Chrupki kukurydziane	Owoc	Wafle ryżowe z dżemem

Jaja, Seler

Jaja, Seler

Jaja, Seler

Jaja, Seler

Jaja, Seler, ryba

## JADŁOSPIS DIETA BEZ MLEKA I GLUTENU 2.08-6.08.2021

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>Śniadanie</b>	Jogurt kokosowy z suszonymi owocami	Pasta marchwiowo - cukiniowa z ziarnami słonecznika	Zupa mleczna z napojem migdałowym z makaronem bezglutenowym	Owsianka z rodzynkami	Kasza jaglana z napojem migdałowym z jabłkiem i cynamonem
	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne	Kanapki z chleba bezglutenowego - różne
	Herbata	Lemoniada mango	Herbata mrożona z cytrusami	Kompot owocowy	Lemoniada pomarańczowa
<b>Zupa</b>	Zupa śródziemnomorska ze świeżą papryką	Krem z białych warzyw	Zupa gulaszowa	Kalafiorowa z ziemniakami	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym
<b>II danie</b>	Ragout z indyka w sosie paprykowym <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasza jaglana</li> <li>• surówka szwedzka</li> </ul>	Gulasz warzywny <ul style="list-style-type: none"> <li>• placki ziemniaczane</li> </ul>	Bezglutenowe Spaghetti Bolognese <ul style="list-style-type: none"> <li>• surówka z marchwi z jabłkiem</li> </ul>	Bitka wieprzowa w sosie po polsku <ul style="list-style-type: none"> <li>• kluski śląskie</li> <li>• buraczki z cebulką</li> </ul>	Segedyńska potrawka z mintaja z warzywami <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryż biały</li> </ul>
<b>Podwieczorek</b>	Owoc	Owoc	Julienne warzywne	Owoc	Julienne owocowe

Jaja, Seler

Jaja, Seler

Jaja, Seler

Jaja, Seler, orzechy

Jaja, Seler, ryba