DIETY

PONIEDZIAŁEK 16.11	***ŚNIADANIE*** **Dieta:** Kakao na napoju roślinnym **(soja, migdał),** wędlina, pieczywo bezglutenowe, masło roślinne, rzodkiewka, pomidor. ***II ŚNIADANIE*** **Dieta:** owoc ***ZUPA*** **Dieta:** Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami **(seler)**; ***II DANIE*** **Dieta:** Kotlet jajeczny (jaja), ziemniaki, marchewka mini z **sezamem**, kompot owocowy. ***PODWIECZOREK*** **Dieta:** Pieczone jabłko z miodem i żurawiną, kawa zbożowa **(zboża zawierające gluten)** na napoju roślinnym **(soja, migdał).**
WTOREK 17.11	***ŚNIADANIE*** **Dieta:** Kawa zbożowa **(zboża zawierające gluten)** na napoju roślinnym **(soja, migdał)** /herbata melisa, płatki ryżowe na napoju roślinnym **(soja,migdał)**, pieczywo bezglutenowe, domowy hummus, ogórek. ***II ŚNIADANIE*** **Dieta:** owoc ***ZUPA:*** **Dieta:** Zupa porowo-ziemniaczana **(seler)**; ***II DANIE*** **Dieta:** Gyros z kurczaka z sosem, kasza jaglana, surówka z marchewki i jabłka, kompot gruszkowy. ***PODWIECZOREK*** **Dieta:** Budyń jaglany czekoladowy na napoju roślinnym **(migdał, soja)** z musem truskawkowym.
ŚRODA 18.11	***ŚNIADANIE*** **Dieta:** Kakao na napoju roślinnym **(soja, migdał)**, pieczywo bezglutenowe, masło roślinne, jajecznica **(jaja),** ogórek kiszony, pomidor. ***II ŚNIADANIE*** **Dieta:** owoc/warzywo ***ZUPA:*** **Dieta**: Zupa krem z pieczonej papryki **(seler)**; ***II DANIE*** **Dieta:** Kotlet mielony wieprzowy **(jaja),** kasza gryczana, pomidory świeże, kompot jabłkowy z cynamonem. ***PODWIECZOREK*** **Dieta:** Sałatka owocowa z miodem, herbata owocowa.
CZWARTEK 19.11	***ŚNIADANIE*** **Dieta:** Kakao na napoju roślinnym **(migdał, soja)** / herbata rumiankowa, chleb bezglutenowy z masłem roślinnym, pieczeń rzymska (wyrób własny), płatki jaglane na napoju roślinnym **(migdał, soja)**, papryka żółta, pomidor. ***II ŚNIADANIE*** **Dieta:** owoc ***ZUPA:*** **Dieta:** Kapuśniaczek z kiszonej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami **(seler)**; ***II DANIE*** **Dieta**: Makaron bezglutenowy z sosem pomidorowym i ciecierzycą, surówka szwedzka, kompot wiśniowy. ***PODWIECZOREK*** **Dieta:** Ryż na napoju roślinnym **(migdał, soja)** z prażonym jabłkiem i cynamonem.
PIĄTEK 20.11	***ŚNIADANIE*** **Dieta:** Herbata owocowa, jesienna cynamonowa owsianka z prażonym jabłkiem i orzechami włoskimi na napoju roślinnym **(soja, migdał),** czekolada gorzka **(soja, mleko).** ***II ŚNIADANIE*** **Dieta:** owoc ***ZUPA*** **Dieta:** Zupa pomidorowa z ryżem **(seler);** ***II DANIE*** **Dieta:** Dorsz pieczony **(ryby),** ziemniaki, ogórek świeży, kompot owocowy. ***PODWIECZOREK*** **Dieta:** Chrupki kukurydziane, jabłko, kakao na napoju roślinnym **(migdał, soja).**