

JADŁOSPIS "ZDROWEGO MALUCHA"

DIETA WIRLOELIMINACYJNA: BEZ MLEKA I POCHODNYCH, BEZ ŻYTA, PSZENICY, OWSA, JĘCZMIENIA
BEZ DODATKU CUKRU



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON	Kasza jaglana na napoju roślinnym (250 ml) Pasta jajeczna (jajko) (20g), zielony ogórek (20g), koperek, pieczywo bezglutenowe (30g) z tłuszczem roślinnym (5g) Herbata owocowa (250 ml)	Kapuśniak z kiszanej kapusty z mięsem i ziemniakami (seler) (300 ml) Makaron bezglutenowy z sosem szpinakowym niezabielanym i suszonymi pomidorami (220g), surówka z marchewki (40g) Kompot z jabłek (200ml)	Truskawki
WT	Pasta z warzyw z soczewicą (40g), pomidor (30g), prażone pestki słonecznika, pieczywo bezglutenowe (60g) z tłuszczem roślinnym (10g) Kakao na napoju roślinnym (250 ml)	Zupa z dyni piżmowej z makaronem ryżowym (seler) (300 ml) Mięso wieprzowe w kawałku (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z zielonego ogórka (80g) Kompot z gruszek (200ml)	Kisiel z rabarbaru z ksylitolem , chrupaki kukurydziane
ŚR	Pałatki kukurydziane na napoju roślinnym (250 ml) Pieczywo bezglutenowe (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), schab pieczony (30g), kiszony ogórek (20g) szczypiorek Herbata owocowa (250 ml)	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami (seler) (300ml) Gołąbki bez zawijania z ryżem, młodą kapustą i soczewicą (jajko) (180g), sos pomidorowy (50ml), surówka z białej rzodkwi (40g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Kasza jaglana z musem truskawkowym (napój roślinny)
CZW	SZWEDZKI STÓŁ Wędlina (40g), pomidor (15g), zielona i żółta papryka (15g), szczypiorek, pieczywo bezglutenowe (60g) z tłuszczem roślinnym (10g) Kakao na napoju roślinnym (250 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler) (300 ml) Kaszotto z kaszy gryczanej z mięsem drobiowym i warzywami (220g), surówka z buraczków (80g) Kompot malinowy (200ml)	Banan
PT	Jajko (60g), rzodkiewka (30g), sałata rozszponka, pieczywo bezglutenowe (60g) z tłuszczem roślinnym (10g) Kakao na napoju roślinnym (250 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (seler) (300 ml) Kotleciki rybne z marchewką w panierce z sezamu (ryba, jajko) (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), kalafior na ciepło (80g) Kompot truskawkowy (200ml)	Salatka owocowa