



# Dieta bezmleczna/bez

## zbóż glutenowych

Dla dzieci w wieku 1-3 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1000 kcal na dobę

Śniadanie

25% energii

Obiad

35% energii

Podwieczorek

15% energii

Pon  
15.04

Kremowy hummus własnej roboty 40g,  
papryka (40g), szczypiorek  
**tłuszcz roślinny** 10g, sałata  
**pieczywo bezglutenowe** 60g,  
Kakao z **napojem roślinnym** 200 ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki  
**(seler)** 250ml  
**Makarony bezglutenowe** z oliwą z oliwek w  
towarzystwie brokułów i delikatnego łosia  
**(ryba)** 180g, surówka z marchewki 40g Kompot  
truskawkowy 200 ml

**Jogurt kokosowy**  
100g, mus z  
banana i  
brzoskwiń (30g)

wt  
16.04

**Płatki ryżowe z napojem roślinnym**  
150ml  
**pasta białych warzyw** 20g, pomidor 20g,  
natka pietruszki, **tłuszcz roślinny** 5g,  
**pieczywo bezglutenowe** 30g Herbata  
owocowa 200ml

**Zupa pomidorowa z makaronem**  
**bezglutenowym** i natką pietruszki **(seler)** 250ml  
Filecik drobiowy parowany z koperkiem 60g,  
ziemniaki puree 100g,  
surówka z soczystych buraczków 60g  
Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko 1/2 szt  
Kiwi 1/2 szt.

śr  
17.04

Pasta z jaj od szczęśliwych kurek (**jajko**)  
40g, kiszony ogórek 40g, koper, **tłuszcz**  
**roślinny** 10g  
**pieczywo bezglutenowe** 60g  
**Kakao z napojem roślinnym** 200ml

Zupa krem z zielonego groszku z **grzankami**  
**bezglutenowymi** i natką pietruszki **(seler)** 250ml  
Kluski śląskie (**jajko**) 100g, sosik pełen warzyw z  
mięskiem z indyka 80g, surówka z kiszzonego  
ogórka 40g  
kompot z rabarbaru z mięętą 200 ml

**Smothie z**  
**truskawkami na**  
**soku tłoczonym**  
200 ml

czw  
18.04

Płatki kukurydziane z **napojem roślinnym**  
150ml pieczeń rzymska wianego wyrobu  
z kurczaka z dodatkiem mięska z kaczki  
20g, papryka 20g, szczypiorek, **tłuszcz**  
**roślinny** 5g, **pieczywo bezglutenowe** 30g  
Herbata ziołowa 200 ml

Zupa cukiniowa z ziemniakami **(seler)** 250ml  
Gołąbki bez zawijania z ryżem, białą kapustą i  
mięsem z szynki 180g, sos pomidorowy 50g,  
**surówka z mix sałat z oliwą** 40g Kompot z  
porzeczek 200 ml

Shake bananowy z  
aturalnym kakao  
**na napoju**  
**roślinnym**  
200 ml

pt  
19.04

**Ser wegański** 40g, zielony ogórek 40g,  
**tłuszcz roślinny** 10g, **pieczywo**  
**bezglutenowe** 60g,  
Kakao z **napojem roślinnym** 200ml

**Krupnik z kaszy jaglanej** z natką pietruszki  
**(seler)** 250ml  
Kotlecik jajeczny (**jajko, bez pszenicy**) 60g,  
ziemniaki z koperkiem 100g  
marchewka mini na parze 60g  
Kompot śliwkowy 200 ml

**Pachnąca**  
**szarlotka**  
**bezglutenowa**  
**(jajko)** 50g



MODERN  
COOK  
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:

mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak