

Posiłek / potrawa / składniki	LESS GLUTEN NO LACTOSE 1500 kcal	LESS GLUTEN NO LACTOSE 2000 kcal	LESS GLUTEN NO LACTOSE 2500 kcal
Śniadanie Aromatyczna pasta z soczewicy i pieczonej papryki podana z pieczywem bezglutenowym	Papryka czerwona, Czosnek, Soczewica zielona ugotowana, Orzechy nerkowca, Oliwa z oliwek, Bułka bezglutenowa	Papryka czerwona, Czosnek, Soczewica zielona ugotowana, Orzechy nerkowca, Oliwa z oliwek, Bułka bezglutenowa	Papryka czerwona, Czosnek, Soczewica zielona ugotowana, Orzechy nerkowca, Oliwa z oliwek, Bułka bezglutenowa
II śniadanie Zupa serowa z porem i grzankami bez glutenu i laktozy	Bulion warzywny, Ser topiony bez laktozy, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Por, Czosnek, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Tymianek (świeży), Grzanki z chleba bezglutenowego	Bulion warzywny, Ser topiony bez laktozy, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Por, Czosnek, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Tymianek (świeży), Grzanki z chleba bezglutenowego	Bulion warzywny, Ser topiony bez laktozy, Ziemniaki, gotowane w wodzie, Cebula, Por, Czosnek, Oliwa z oliwek, Szczypiorek, Tymianek (świeży), Grzanki z chleba bezglutenowego
Obiad Indyk pieczony w sosie morelowo-jabłkowym z gnocchi oraz buraczkami zasmażanymi bez glutenu	Indyk, pieczony, Jabłko, Cebula, Mąka ryżowa, Oliwa z oliwek, Morele, Sok cytrynowy, Gnocchi, Buraki, gotowane w wodzie, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka ryżowa, Cukier, Sok cytrynowy	Indyk, pieczony, Jabłko, Cebula, Mąka ryżowa, Oliwa z oliwek, Morele, Sok cytrynowy, Gnocchi, Buraki, gotowane w wodzie, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka ryżowa, Cukier, Sok cytrynowy	Indyk, pieczony, Jabłko, Cebula, Mąka ryżowa, Oliwa z oliwek, Morele, Sok cytrynowy, Gnocchi, Buraki, gotowane w wodzie, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka ryżowa, Cukier, Sok cytrynowy
Podwieczorek Ciasto cynamonowe z wiśniami bez glutenu i laktozy	Mąka ryżowa, Mąka ziemniaczana , Jogurt naturalny bez laktozy, Jaja kurze całe, Cukier, Cynamon, Olej rzepakowy, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia, Migdały, Wiśnie bez pestek, mrożone	Mąka ryżowa, Mąka ziemniaczana , Jogurt naturalny bez laktozy, Jaja kurze całe, Cukier, Cynamon, Olej rzepakowy, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia, Migdały, Wiśnie bez pestek, mrożone	Mąka ryżowa, Mąka ziemniaczana , Jogurt naturalny bez laktozy, Jaja kurze całe, Cukier, Cynamon, Olej rzepakowy, Soda oczyszczona, Proszek do pieczenia, Migdały, Wiśnie bez pestek, mrożone
Kolacja Bezglutenowa sałatka makaronowa z wędzoną makrelą	Cebula czerwona, Makrela, wędzona, Makaron bezglutenowy ugotowany, Ogórek kwaszony, Pomidor, Jogurt naturalny bez laktozy, Musztarda, Sól biała, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Cebula czerwona, Makrela, wędzona, Makaron bezglutenowy ugotowany, Ogórek kwaszony, Pomidor, Jogurt naturalny bez laktozy, Musztarda, Sól biała, Majonez domowy z olejem rzepakowym	Cebula czerwona, Makrela, wędzona, Makaron bezglutenowy ugotowany, Ogórek kwaszony, Pomidor, Jogurt naturalny bez laktozy, Musztarda, Sól biała, Majonez domowy z olejem rzepakowym