

| Posiłek / potrawa / składniki  | DIETA BASIC LESS GLUTEN NO LACTOSE  |
|--|---|
| <b>Śniadanie</b><br>Dutch baby z węgierkami i sosem waniliowym bez glutenu i laktozy                                   | Jaja kurze całe, Mleko bezlaktozowe 1.5%, Mąka ryżowa, Cukier wanilinowy, Masto klarowane, Śliwki, Cukier puder, Mleko bezlaktozowe 1.5%, Śmietanka kremowa 30% bez laktozy, Cukier, Ekstrakt waniliowy, Żółtko jaja kurzego      |
| <b>Obiad</b><br>Pierś kurczaka z camembertem i szynką dojrzewającą podana z frytkami z batatów oraz fasolką szparagową | Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Sól biała, pieprz, Bazylia świeża, Oliwa z oliwek, Szynka długodojrzewająca, Ser, camembert pełnotłusty, <b>Frytki z batatów</b> , Fasolka szparagowa, Masło ekstra, Bułka tarta bezglutenowa |
| <b>Kolacja</b><br>Kaszotto gryczane z pieczarkami, cukinią i groszkiem   | Kasza gryczana, gotowana, Bazylia świeża, Cukinia, Szpinak, Olej rzepakowy, Kalafior, Groszek zielony, Papryka czerwona, Pieczarki smażone, Oliwa z oliwek  |