



ПРИМЕР БЕЗГЛЮТЕНОВОГО / БЕЗЛАКТОЗНОГО МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">Овсяные хлопья из цельного зерна на б/л молокеХлеб из б/г муки и домашний джем со стевиейСухофрукты, чай
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">Свежие овощи и салат из свеклыСуп-пюре чечевичный с гречками б/гКуриное филе с овощами и гречка отварная
Полдник	<ul style="list-style-type: none">Маффин б/г /фрукты по сезонуКомпот из яблок

ВТОРНИК

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">Кукурузная каша на б/л молокеХлеб б/г с домашним джемом со стевиейПерепелиные яйцаСухофрукты, чай
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">Свежие овощи и брокколи на паруБорщ диетическийГречанники из индейки диетическиеПаста б/г и соус овощной
Полдник	<ul style="list-style-type: none">Желе из ягод с агар-агаром/фрукт по сезонуКомпот из сухофруктов

СРЕДА

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">Гречневая каша с оливковым масломХлеб из б/г муки с джемом со стевиейСухофрукты, чай
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">Свежие овощи и салат овощной с редисомСуп-пюре диетический с гречками б/гЕжики из индейки диетическиеКартофельное пюре с оливковым маслом
Полдник	<ul style="list-style-type: none">Печенье морковно-яблочное б/г/ фруктовое пюре натуральноеКомпот из ягод



ПРИМЕР БЕЗГЛЮТЕНОВОГО / БЕЗЛАКТОЗНОГО МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Омлет запеченный без молока• Хлеб из б/г муки с домашним джемом со стевией• Сухофрукты, чай
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Свежие овощи и морковь на пару• Рассольник диетический• Крокеты рыбные диетические с перепелиным яйцом• Рис с овощами
Полдник	<ul style="list-style-type: none">• Оладьи б/г с джемом со стевией• Морс из ягод

ПЯТНИЦА

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Каша «Дружба» на б/л молоке (рис, пшено)• Фруктовое пюре• Сухофрукты, чай фруктовый
Фруктовый завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Фрукты по сезону
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Свежие овощи и зеленый горошек на пару• Суп куриный с буковками б/г• Жаркое по-домашнему из индейки
Полдник	<ul style="list-style-type: none">• Сэндвич б/г «Сделай сам»/ фрукт по сезону• Отвар шиповника