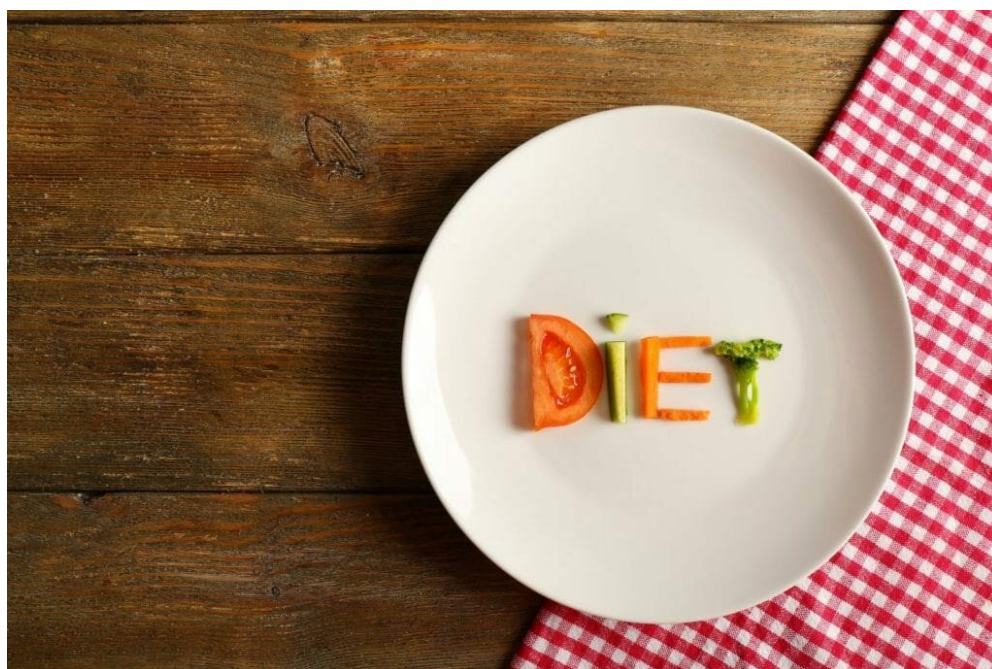


2021

Меню «Зеленый стол»

Меню разработано для детей с определенной диетой по назначению доктора.



1 день

Завтрак

- Каша рисовая на кокосовом молоке с ягодами
- Ягодный морс (без содержания сахара)
- Галеты рисовые безглютена
- Мусс из запеченных фруктов

Обед

- Салат с айсбергом, сладким перцем, черри и оливковым маслом
- Суп из кальмара с рисовой лапшой, морковью и луком
- Парвая котлетка из свинины с отварной гречкой и кетчупом (без глютена)
- Безглютеновый хлеб
- Напиток без сахара (иван чай/ чай/ вода)

Полдник

- Банан
- Чай с ромашкой
- Конфета- пирожное грушевая

Ужин

- Оладьи картофельно-куриные с початками кукурузы
-

2 день

Завтрак

- Каша гречневая на безлактозном молоке
- Чай травяной
- Галеты рисовые безглютена
- Хлопья без глютена с безлактозным молоком

Обед

- Салат с китайской капустой, авокадо, огурцом и оливковым маслом
- Суп овощной из брокколи, болгарского перца, моркови, белокочанной капусты и свежей петрушки
- Парвая котлетка из индейки с рисовым гарниром (кукуруза, морковь, зел.горошек) с соусом на кокосовом молоке
- Безглютеновый хлеб
- Напиток без сахара (иван чай/ чай, вода)

Полдник

- Яблоко
- Чай зеленый с жасмином
- Конфета из сухофруктов

Ужин

- Макароны безглютена Болоньезе (фарш баранины)
-

3 день

Завтрак

- Каша пшенная на безлактозном молоке с курагой
- Иван чай (без содержания сахара)
- Фруктовые чипсы (киви/яблоко/апельсин)
- Мусс из запеченных фруктов

Обед

- Салат овощной с оливковым маслом
- Щи из квашеной капусты
- Семга на пару с рисом по-тайски и соусом на безлактозном йогурте
- Безглютеновый хлеб
- Напиток без сахара (иван чай/ чай/ вода)

Полдник

- Груша
- Чай с ромашкой
- Фруктовая пастилка (персик)

Ужин

- Стейк из куриного бедра с соусом на кокосовом молоке
-

4 день

Завтрак

- Каша кукурузная на безлактозном молоке
- Ягодный морс (без содержания сахара)
- Галеты рисовые безглютена
- Фруктовый салат

Обед

- Салат из кукурузы, китайской капусты, сл.перца с оливковым маслом
- Суп с фрикадельками из индейки с овощами
- Котлетка из кролика с запеченными баклажанами и соусом тар-тар
- Безглютеновый хлеб
- Напиток без сахара (иван чай/ чай/ вода)

Полдник

- Свежие ягоды
- Чай зеленый с жасмином
- Безглютеновый маффин с вишней

Ужин

- Кальмар на гриле с овощами
-

5 день

Завтрак

- Каша рисовая с ягодами на безлактозном молоке
- Иван чай (без содержания сахара)
- Галеты рисовые безглютена
- Хлопья безглютена (с безлактозным молоком)

Обед

- Салат из свеклы с черносливом и оливковым маслом
- Суп –пюре из зеленого горошка на безлактозном молоке
- Шашлычок из индейки с бататом и соусом на кокосовом молоке
- Безглютеновый хлеб
- Напиток без сахара (иван чай/ чай/ вода)

Полдник

- Яблоко
- Чай с ромашкой
- Десерт малина-голубика без сахара, безглютена

Ужин

- Рыбные фрикадельки с безглютеновыми макаронами и томатным соусом
-