

	NAZWA POTRAWY	SKŁADNIKI	SPOSÓB WYKONANIA
Śniadanie 8:00	Owsianka z gruszką i suszonymi owocami	• płatki owsiane bezglutenowe: 2 łyżki • jogurt naturalny: 3 łyżki • gruszka: 1/3 sztuki • suszone morele niesiarkowane bezglutenowe: 1 sztuka • cynamon bezglutenowy: szczypta	Płatki ugotuj na wodzie, wymieszaj z cynamonem, jogurtem i pokrojonymi owocami.
II śniadanie 10:30	Grzanka z pastą z awokado	Pasta z awokado: • miękkie awokado: 1 sztuka • sok z cytryny: 2 łyżki • papryka słodka w proszku bezglutenowa • pieczywo bezglutenowe: 1 kromka • pasta z awokado: 1 łyżka • masło extra: kanapka cienko posmarowana	Awokado rozgnieć widelcem, skrop sokiem z cytryny, przypraw. Pieczywo podpiecz w piekarniku lub tosterze.
Obiad 14:00	Kapuśniak Makaron ryżowy z łososiem w sosie pomidorowym z brokułami	Zupka (porcja dla całej rodziny): • udko z indyka: 2 sztuki • marchewka: 2 sztuki • pietruszka: 1 sztuka • seler: mały kawałek • por: 1 sztuka • koperek • ziemniaki: 2 sztuki • kapusta kiszona: 4 łyżki • woda: około 3 litry • szczypta pieprzu bezglutenowego • szczypta majeranku bezglutenowego • oliwa z oliwek lub olej lniany: 1 łyżeczka do podanej już zupki dla dziecka	W garnku zagotuj wodę, na wrzątek wrzuć mięso. Ugotuj i drobno posiekaj. Na tarce do jarzyn o grubych oczkach zetrzyj marchewkę, pietruszkę i seler. Por pokrój w półtalarki, ziemniaki w kostkę. W garnku zagotuj wodę, na wrzątek wrzuć warzywa. Dodaj przyprawy. Gotuj ok. 15 minut aż warzywa będą miękkie. Kapustę kiszoną drobno posiekaj, dodaj do garnka, zagotuj, dodaj mięso, posyp koperkiem. Porcja dla dziecka: około 150 ml (wymieszana z łyżeczką oliwy). II danie Na oleju podduś posiekaną cebulkę, zalej pomidorami, dodaj kawałki łososia, duś do miękkości na małym ogniu, następnie dodaj koperek. Makaron ugotuj na półtwardo. Brokuły ugotuj i podziel na mniejsze części. Makaron podaj z sosem, brokułami, posyp tartym serem.

II danie

- makaron pełnoziarnisty ryżowy: 3 łyżki suchego produktu
- łosoś filet: 2 łyżki
- pomidory: 2 łyżki
- cebula: 1 łyżeczka
- olej rzepakowy: 1 łyżka
- ser żółty tarty: 1 łyżka
- brokuły: 4 różyczki

Podwieczorek 17:00

Domowy kisiel truskawkowy

- truskawki (świeże lub mrożone): kilka sztuk
- woda: pół szklanki
- mąka ziemniaczana: 1 płaska łyżka
- ksylitol: 1 płaska łyżeczka

Owoce podgotuj w połowie wody z przepisu razem z ksylitolem, następnie mąkę ziemniaczaną wymieszaj z resztą zimnej wody i dodaj do gotującego się musu, dokładnie wymieszaj, zdejmij z ognia.

Kolacja: 19:00

Zapiekanka z kaszy jaglanej i porów

Zapiekanka (porcja dla całej rodziny):

- kasza jaglana bezglutenowa: 1 szklanka
- por (białe części): 2 sztuki
- śmietanka 12% tł.: 250 ml
- jajko: 2 sztuki
- oliwa z oliwek: 1 łyżka
- gałka muszkatołowa, pierz, liść laurowy (przyprawy bezglutenowe)

Kaszę podpraż w garnku, dodaj 1,5 szklanki wrzątku i listek laurowy. Gotuj pod przykryciem około 20 min. na małym ogniu. Pory dokładnie umyj, pokrój w cienkie plasterki i delikatnie zeszklij na oliwie. Śmietankę wymieszaj z jajkami, dodaj przyprawy do smaku. Pory wymieszaj z kaszą, włóż do żaroodpornego naczynia i zalej sosem śmietanowym. Zapiekaj w nagrzanym piekarniku około 20 minut. Porcja dla dziecka to około 150 - 180 g.