

БЕЗ ГЛЮТЕНА И ЛАКТОЗЫ:

ЗАВТРАК

Омлет с зеленью

ЛАНЧ

ПП десерт "Рахат-лукум"

ОБЕД

1. Овощной суп
2. Семга с киноа

ПЕРЕКУС

Свежая нарезка

УЖИН

Курица в соусе с овощами

НАПИТОК ДНЯ

Клубничный компот



БЕЗ ГЛЮТЕНА И ЛАКТОЗЫ:

ЗАВТРАК

Тост без глютена с красной икрой

ЛАНЧ

Кабачковые оладьи

ОБЕД

1. Щавелевый суп
2. Запеченная форель с гречкой

ПЕРЕКУС

Фруктовая тарелка

УЖИН

Куриный рулет с сыром тофу

НАПИТОК ДНЯ

Компот из шиповника



БЕЗ ГЛЮТЕНА И ЛАКТОЗЫ:

ЗАВТРАК

Турецкий завтрак

ЛАНЧ

ПП десерт Парфе с семенами чиа

ОБЕД

1. ПП борщ
2. Говядина с овощами и гречкой

ПЕРЕКУС

Белковый салат

УЖИН

Курица в соусе с цветной капустой

НАПИТОК ДНЯ

Компот из сухофруктов

