

ZESTAW I bezgluten/bezmleczne

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: rosolniczek z kaszą jaglaną (włoszczyzna kostka, kasza jaglana, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</p> <p>II danie: zakręcone bezglutenowe bolognese z groszkiem (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron bezglutenowy) Alergeny: jaja Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal</p>
WTOREK	<p>I danie: kremik kalafiorowy (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</p> <p>II danie: gulasz z indyka, kasza gryczana, buraczki (kasza gryczana, indyk, majeranek, buraki) Alergeny: Składniki odżywcze: białko 18g, węglowodany 41g, tłuszcze 9,3g, wartość energetyczna: 320 kcal</p>
ŚRODA	<p>I danie: zupka dyniowa (250 ml) (włoszczyzna, dynia, mleczko roślinne) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal</p> <p>II danie: kotlecik mielony bezglutenowy, ziemniaki, surówka coleslaw (mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta, marchew) Alergeny: jajko Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 30g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 320 kcal</p>

<p style="text-align: center;">CZWARTEK</p>	<p>I danie: Pomidorowa z makaronem bezglutenowym <i>(wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron bezglutenowy)</i> Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 25g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 200 kcal</p> <p>II danie: bezglutenowe: kluseczki francuskie bezglutenowe z sosem truskawkowym <i>(drożdże, mąka ryżowa, jajka, truskawki, cukier, sól)</i> Alergeny: Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 38g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 307 kcal</p>
<p style="text-align: center;">PIĄTEK</p>	<p>I danie: zupa z zielonego groszku <i>(Włoszczyzna, śmietanka roślinna, ziemniaki, groszek)</i> Alergeny: Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal</p> <p>II danie: paluchy rybne bezglutenowe, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty <i>(mintaj, mąka, płatki kukurydziane, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz)</i> Alergeny: ryba, Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</p>

Alergeny

1. Zboża zawierające gluten

2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

ZESTAW I

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK Dieta bezglutenowa	Płatki kukurydziane z mlekiem Jabłko Alergeny: mleko Energia: 227 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 3 g Węglowodany: 43 g	Chleb bezglutenowy, masło, powidła, bawarka Alergeny: mleko, Energia: 253 kcal Białko: 6,4 g Tłuszcze: 11,1 g Węglowodany: 31,9 g	Jabłko i gruszka z chrupkami kukurydzianymi Alergeny: Energia: 88 kcal Białko: 1 g Tłuszcze: 0,3 g Węglowodany: 21,8 g
Dieta bezmleczna	Płatki kukurydziane z mlekiem roślinnym Jabłko Alergeny: soja Energia: 229 kcal Białko: 2 g Tłuszcze: 4 g Węglowodany: 44 g	Chleb mieszany z białym serkiem wegańskim i powidłami. Bawarka na mleku owsianym Alergeny: gluten, Energia: 267 kcal Białko: 3,9 g Tłuszcze: 13,1 g Węglowodany: 36,1 g	Jabłko i gruszka z chrupkami kukurydzianymi Alergeny: Energia: 88 kcal Białko: 1 g Tłuszcze: 0,3 g Węglowodany: 21,8 g
WTOREK Dieta bezglutenowa	Szwedzki stół: chleb bez glutenu, masło, schab pieczony, szynka wieprzowa, ser żółty gouda, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa Alergeny: mleko, gorczyca Energia: 244 kcal Białko: 11,9 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 15,6 g	Mleko waniliowe z chrupkami kukurydzianymi, jabłko Alergeny: mleko, Energia: 192 kcal Białko: 7,4 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 32,1 g	Chleb wasa kukurydziany z pasztetem z indyka Tradycyjne Jadło, serem żółtym gouda i ogórkiem kiszonym Alergeny: mleko, Energia: 145 kcal Białko: 10,2 g Tłuszcze: 8,7g Węglowodany: 5,1 g
Dieta bezmleczna	Szwedzki stół: chleb mieszany, masło roślinne, schab pieczony, szynka wieprzowa, serek roślinny, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa Alergeny: gluten, gorczyca, orzechy Energia: 244 kcal Białko: 10,8 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 17 g	Mleko sojowe waniliowe z chrupkami kukurydzianymi, jabłko Alergeny: Energia: 152 kcal Białko: 6,7 g Tłuszcze: 3,5 g Węglowodany: 21,8 g	Chleb wasa z pasztetem z indyka Tradycyjne Jadło, pastą warzywną i ogórkiem kiszonym Alergeny: gluten Energia: 160 kcal Białko: 5,6 g Tłuszcze: 9,2g Węglowodany: 7,7 g
ŚRODA Dieta bezglutenowa	Frankfurterka, chleb bezglutenowy, masło, ketchup łagodny, kakao Alergeny: mleko Energia: 421 kcal Białko: 14 g Tłuszcze: 20,6 g Węglowodany: 45,6 g	Sok pomarańczowy 100%, serek homogenizowany, paluszki bezglutenowe Alergeny: mleko, Energia: 237 kcal Białko: 5,3 g Tłuszcze: 6,7 g Węglowodany: 39,6 g	Chleb bezglutenowy, masło orzechowe, mandarynka Alergeny: orzechy Energia: 109 kcal Białko: 3,3 g Tłuszcze: 4,8g Węglowodany: 19,9 g
Dieta bezmleczna	Frankfurterka, chleb mieszany, masło roślinne, ketchup łagodny, kakao na mleku migdałowym Alergeny: orzechy Energia: 429 kcal Białko: 13 g Tłuszcze: 22,9 g Węglowodany: 48,1 g	Sok pomarańczowy 100%, serek wegański naturalny, paluszki niesolone Alergeny: gluten Energia: 239 kcal Białko: 4,1 g Tłuszcze: 6,9 g Węglowodany: 41,8 g	Chleb mieszany, masło orzechowe, mandarynka Alergeny: orzechy Energia: 109 kcal Białko: 3,3 g Tłuszcze: 4,8g Węglowodany: 19,9 g

<p>CZWARTEK Dieta bezglutenowa</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym</p> <p>Alergeny: mleko</p> <p>Energia: 169 kcal Białko: 8,5 g Tłuszcze: 3,6 g Węglowodany: 25,1 g</p>	<p>Kanapki z chleba bezglutenowego z żółtym serem i warzywami</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 204 kcal Białko: 9,4 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 15,2 g</p>	<p>Tortilla bezglutenowa z warzywami i sosem majonezowo-jogurtowym</p> <p>Alergeny: mleko, jaja</p> <p>Energia: 193 kcal Białko: 4,6 g Tłuszcze: 10,6 g Węglowodany: 21,2 g</p>
<p>Dieta bezmleczna</p>	<p>Zupa mleczna na mleku kokosowym z makaronem</p> <p>Alergeny: gluten Energia: 174 kcal Białko: 3,5 g Tłuszcze: 7,6 g Węglowodany: 32,1 g</p>	<p>Kanapki z masłem roślinnym, szynką drobiową i warzywami</p> <p>Alergeny: gluten, Energia: 199 kcal Białko: 9,8 g Tłuszcze: 11,6 g Węglowodany: 16 g</p>	<p>Tortilla orkiszowa z warzywami i sosem majonezowym na basie serka wegańskiego</p> <p>Alergeny: gluten, jaja Energia: 200 kcal Białko: 4,6 g Tłuszcze: 12,0 g Węglowodany: 23,1 g</p>
<p>PIĄTEK Dieta bezglutenowa</p>	<p>Kanapki z jajkiem, serkiem topionym w plastrach, kielbasą podsuszaną, serkiem żółtym gouda i warzywami</p> <p>Alergeny: mleko, jaja Energia: 302 kcal Białko: 20 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 16,8 g</p>	<p>Banan, kakao</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 197 kcal Białko: 7,5 g Tłuszcze: 3,7 g Węglowodany: 30,6 g</p>	<p>Jogurt z gruszką i chrupkami kukurydzianymi</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 77 kcal Białko: 1 g Tłuszcze: 1 g Węglowodany: 15 g</p>
<p>Dieta bezmleczna</p>	<p>Kanapki z jajkiem, szynką drobiową, kielbasą podsuszaną, smalczykiem wegańskim i warzywami</p> <p>Alergeny: gluten, jaja Energia: 297 kcal Białko: 15 g Tłuszcze: 18 g Węglowodany: 17,9 g</p>	<p>Banan, kakao na mleku roślinnym</p> <p>Alergeny: orzechy Energia: 197 kcal Białko: 2 g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 33,2 g</p>	<p>Jogurt roślinny z gruszką i chrupkami kukurydzianymi</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 80 kcal Białko: 1 g Tłuszcze: 1,9 g Węglowodany: 18 g</p>