

ZESTAW II bezgluten/bezmleczne

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: zupa porowo-ziemniaczana (wywar jarzynowy, śmietanka roślinna, ziemniak, por, cebula) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,1g, wartość energetyczna: 170 kcal</i></p> <p>II danie: łazanki bezglutenowe z mięsem i kapustą (łazanki bezglutenowe, mięso z łopatki wieprzowe, kapusta biała) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 17g, węglowodany 45g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 329 kcal</i></p>
WTOREK	<p>I danie: rosół z makaronem bezglutenowym (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 160 kcal</i></p> <p>II danie: sos potrawkowy zagęszczony mąką krakowską bezglutenową, ryż, marchewka z groszkiem <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 39g, tłuszcze 8,6g, wartość energetyczna: 310 kcal</i></p>

<p style="text-align: center;">ŚRODA</p>	<p>I danie: krem szparagowy z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (wywar drobiowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, sól) <i>Alergeny: seler, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,1g, wartość energetyczna: 170 kcal</i></p> <p>II danie: bezglutenowe: kopytka ryżowe z sosem słonecznym Bezmleczne: knedle z morelą w sosie słonecznym (mąka pszenna, jajko, sól, cukier, brzoskwinie, skrobia ziemniaczana) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 39g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 300 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">CZWARTEK</p>	<p>I danie: Krem brokułowy (wywar jarzynowy, brokuły, ziemniaki, sól, Smak Natury,) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 21g, tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p>II danie: stripsy z kurczaka z ziemniakami, surówka z białej kapusty z koperkiem (filet z kurczaka, ziemniaki, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, jajko, czosnek, kapusta biała, marchew, koperek) <i>Alergeny: jajko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 38g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 300 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">PIĄTEK</p>	<p>I danie: Zupa ogórkowa (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p>II danie: makaron bezglutenowy w sosie pomidorowym zagęszczonym skrobią z warzywami (makaron bezglutenowy, cebula, pomidory, mleczko roślinne, marchew, pietruszka kostka) <i>Alergeny: jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 18g, węglowodany 21g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 300 kcal</i></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 II

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK Dieta bezglutenowa	Płatki kukurydziane z orzechami nerkowca i mlekiem, jabłko Alergeny: mleko, orzechy nerkowca Energia: 227 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 3 g Węglowodany: 43 g	Kanapka bezglutenowa z masłem i gotowaną pierśią indyka, papryka, bawarka Alergeny: mleko, Energia: 162 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 6,5 g Węglowodany: 17,7 g	Sałatka owocowa z odrobiną bitej śmietany z ksylitolem Alergeny: mleko, Energia: 64 kcal Białko: 0,7 g Tłuszcze: 0,4 g Węglowodany: 16 g
Dieta bezmleczna	Granola orzechowa z mlekiem roślinnym, jabłko Alergeny: gluten, orzechy, soja Energia: 232 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 7 g Węglowodany: 35 g	Kanapka z masłem roślinnym i gotowaną pierśią indyka, papryka, bawarka na mleku roślinnym Alergeny: gluten Energia: 164 kcal Białko: 7,8 g Tłuszcze: 6,5 g Węglowodany: 18,9 g	Sałatka owocowa z płatkami z migdałów Alergeny: orzechy Energia: 69 kcal Białko: 0,7 g Tłuszcze: 0,9 g Węglowodany: 16 g
WTOREK Dieta bezglutenowa	Szwedzki stół: chleb bez glutenu, masło, gotowana pierś indyka, szynka wieprzowa, ser żółty gouda, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa Alergeny: mleko, gorczyca Energia: 234 kcal Białko: 11,4 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 15,6 g	Budyń waniliowy bezglutenowy, mandarynka Alergeny: mleko Energia: 199 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 6,5 g Węglowodany: 30 g	Chleb bezglutenowy z masłem i ogórkiem zielonym, parówka drobiowa z ketchupem Alergeny: mleko, gorczyca Energia: 205 kcal Białko: 4,6g Tłuszcze: 11,9 g Węglowodany: 19,2 g
Dieta bezmleczna	Szwedzki stół: chleb mieszany, masło roślinne, gotowana pierś indyka, szynka wieprzowa, serek roślinny, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa Alergeny: gluten, gorczyca, orzechy Energia: 239 kcal Białko: 10,1 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 17 g	Budyń waniliowy na mleku roślinnym, mandarynka Alergeny: soja Energia: 200 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 6,5 g Węglowodany: 30 g	Chleb z masłem roślinnym i ogórkiem zielonym, parówka drobiowa z ketchupem Alergeny: gluten, gorczyca Energia: 208 kcal Białko: 4,1 g Tłuszcze: 12,8 g Węglowodany: 20,4 g
ŚRODA Dieta bezglutenowa	Jajecznica z nasionami, bułka bezglutenowa z masłem, kabanosem Krakus i ogórkiem kiszonym, herbata Alergeny: jajko, mleko, gorczyca Energia: 324 kcal Białko: 11,6 g Tłuszcze: 20,1 g Węglowodany: 22,2 g	Sok jabłkowy, pałeczka sera topionego, marchewka surowa Alergeny: mleko Energia: 57 kcal Białko: 1,8 g Tłuszcze: 3,1 g Węglowodany: 9,0 g	Wafle tortowe bezglutenowe, masa kajmakowa, dżem Alergeny: mleko, Energia: 205 kcal Białko: 4,6 g Tłuszcze: 11,9g Węglowodany: 19,2 g
Dieta bezmleczna	Jajecznica z nasionami na masle roślinnym, bułka z masłem roślinnym, kabanosem i ogórkiem kiszonym, herbata czarna Alergeny: jajko, gorczyca Energia: 326 kcal Białko: 10,0 g Tłuszcze: 20,9 g Węglowodany: 23,2 g	Sok jabłkowy, paluszki z makiem, marchewka surowa Alergeny: gluten Energia: 69 kcal Białko: 1,9 g Tłuszcze: 0,7g Węglowodany: 13,8 g	Wafle tortowe, masło orzechowe, dżem Alergeny: gluten, orzechy Energia: 208 kcal Białko: 4,1 g Tłuszcze: 12,8g Węglowodany: 20,4 g

CZWARTEK Dieta bezglutenowa	Kanapki bezglutenowe z masłem, białym serkiem, pastą serowo-paprykową i warzywami, herbata owocowa	Koktajl z bananami i truskawkami na kefirze	Krakersy bezglutenowe z serkiem oliwkowym, pomidor
	Alergeny: mleko, Energia: 217 kcal Białko: 6,4 g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 42,2 g	Alergeny: mleko, Energia: 126 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 2,3 g Węglowodany: 23,2 g	Alergeny: mleko, Energia: 126 kcal Białko: 2,5 g Tłuszcze: 8,1g Węglowodany: 10,5 g
Dieta bezmleczna	Kanapki z humusem z suszonych pomidorów, serkiem wegańskim naturalnym i wędliną drobiową z warzywami Alergeny: gluten Energia: 280 kcal Białko: 7,7 g Tłuszcze: 13,4 g Węglowodany: 19,1 g	Koktajl z bananami i truskawkami na mleku roślinnym Alergeny: soja Energia: 120 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 2,1 g Węglowodany: 23,8 g	Krakersy z roślinnym serkiem oliwkowym, pomidor Alergeny: gluten Energia: 128 kcal Białko: 1,3 g Tłuszcze: 8,9g Węglowodany: 11,5 g
PIĄTEK Dieta bezglutenowa	Bułka bezglutenowa z serkiem topionym, kiełbasą podsuszaną, pastą z tuńczyka z majonezem, ogórek kiszony, ogórek zielony, rzodkiewki, kiełki, herbata czarna Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja, ryba Energia: 289 kcal Białko: 11 g Tłuszcze: 18,7 g Węglowodany: 19 g	Mleko waniliowe z miodem, banan Alergeny: mleko, Energia: 192 kcal Białko: 7,4 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 32,1 g	Chlebek wasa kukurydziany, pasztet z indyka, ser gouda, ogórek kiszony Alergeny: mleko, Energia: 145 kcal Białko: 10,2 g Tłuszcze: 8,7 g Węglowodany: 5,1 g
Dieta bezmleczna	Bułka kajzerka z serkiem topionym wegańskim, kiełbasą podsuszaną, pastą z tuńczyka z majonezem, ogórek kiszony, ogórek zielony, rzodkiewki, kiełki, herbata czarna Alergeny: gluten, gorczyca, jaja, ryba Energia: 290 kcal Białko: 11 g Tłuszcze: 19,1 g Węglowodany: 19,5 g	Mleko waniliowe alpro, banan Alergeny: soja Energia: 185 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 5,1 g Węglowodany: 34,5 g	Chleb wasa, pasztet z indyka, pasta warzywna, ogórek kiszony Alergeny: gluten Energia: 160 kcal Białko: 5,6 g Tłuszcze: 9,2 g Węglowodany: 7,7 g